VALERIU POPA (1924 - 1997)

Valeriu Popa n-a fost numai un vindecător al corpului, ci şi unul al sufletului şi al spiritului. Pătrundea cu exactitate uluitoare în trecutul, prezentul şi viitorul celui pe care îl examina în cele mai ascunse unghere ale sufletului, făcându-l pe acesta să-şi conştientizeze problemele şi cauzele lor, declanşând astfel în el vindecările sufleteşti.

„Poate sunteţi grav bolnavi, fără speranţe de vindecare pe cale medicală sau poate fără bani pentru a plăti costisitoarele tratamente, deznădăjduiţi, speriaţi, neputincioşi în faţa greutăţilor vieţii - îngenuncheaţi de propriile greşeli comise din lipsă de credinţă.

Ei, da, pentru aceşti oameni, cartea aceasta va fi o mană cerească. Dar, ţineţi minte, între carte şi autor există o legătură tainică; ei sunt o echipă prin care aveţi şansa autovindecării. Sandei Ştefan i s-a dat acest har de a pune în aplicare arta vindecării învăţată de la Valeriu Popa. Dacă v-o veţi însuşi, veţi primi şansa redobândirii sănătăţii şi mai ales a credinţei în Dumnezeu."

(Ovidiu Harbădă)

ISBN 978-973-8975-54-5

Alexandria
401000
1127920
LIBRARII

Alexandria
Lei 25,00
LIBRARII

URA DHARANA

Arta vindecării învăţată de la Valeriu Popa

Sanda Ştefan

Arta vindecării învăţată de la Valeriu Popa

Integrarea armonioasă a aspectelor fizice, mentale şi spirituale

EDITURA DHARANA

Sanda Ștefan

Arta vindecării învățată de la Valeriu Pușpa

Integrarea armonioasă a aspectelor fizice, mentale și spirituale

Sanda Ștefan

Arta vindecării

învățată de la

Valeriu Popa

Integrarea armonioasă a aspectelor fizice, mentale și spirituale

Editura Dharana
București
2012

© Sanda Ştefan e-mail: sanda939@yahoo.com
© 2012 Editura Dharana

Coperta: Gabriel Ene

Editura Dharana Bucuresti
Str. Sfânta Ecaterina nr.15, sect.4, O.P. 53
Tel: 021.337.24.24
e-mail: editura@gmail.com
www.sufletdecarte.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
ŞTEFAN, SANDA
Arta vindecării învăţată de la Valeriu Popa / Sanda Ştefan. - Bucureşti : Dharana, 2012
ISBN 978-973-8975-54-5

615.8

AVERTISMENT

Terapiile, regimurile, curele de dezintoxicare şi reţetele naturiste prezentate în această carte aparţin în cea mai mare parte ca prezentare, concepţie şi terapeutică lui Valeriu Popa, restul au fost culese din medicina tradiţională. Tot ce este cuprins în această lucrare are caracter informativ, nu constituie un ghid terapeutic care să se substituie autorităţii medicului şi nu înlocuieşte tratamentul medical adecvat.

Nu experimentaţi singuri aceste terapii, care pot fi foarte periculoase dacă nu sunt aplicate la recomandarea şi sub îndrumarea strictă a unui medic specializat în astfel de tratamente.

Sugestiile pe care le conţine această carte se bazează pe experienţa personală a lui Valeriu Popa, au titlu informativ şi sunt destinate în exclusivitate studiului şi cercetării.

Când medicina alopată se află în imposibilitatea de a-i ajuta pe oamenii care suferă de boli incurabile, ea ar trebui să accepte metode alternative de vindecare, spre binele omenirii.

Ştiinţa nu trebuie să se substituie lui Dumnezeu.

Credinţa puternică în Divinitate este vitală pentru obţinerea vindecării.

Autorul şi editorul cărţii nu îşi asumă răspunderea pentru hotărârile pe care le veţi lua privind aplicarea informaţiilor din această carte şi nici pentru acţiunile pe care le veţi întreprinde sau pentru consecinţele care decurg din acestea.

Prefață

De ce ați citi această carte? Sincer vorbind, în primul rând, din interes. Deoarece, majoritatea dintre voi, care o veți studia cu seriozitate, fie sunteți niște căutători pe această cale, fie sunteți în momente de cumpănă ale existenței voastre pământene. Cum spunea Valeriu Popa: „ori-ori". Poate sunteți grav bolnavi, fără speranțe de vindecare pe cale medicală sau poate fără bani pentru a plăti costisitoarele tratamente, deznădăjduiți, speriați, neputincioși în fața greutăților vieții – îngenuncheați de propriile greșeli comise din lipsă de credință.

Ei da, pentru acești oameni, cartea aceasta va fi o mană cerească. Dar, țineți minte, între carte și autor există o legătură tainică, ei sunt o echipă prin care aveți șansa autovindecării. Sandei Ștefan i s-a dat acest har de a pune în aplicare arta vindecării învățată de la Valeriu Popa. Dacă v-o veți însuși, veți primi șansa redobândirii sănătății și mai ales a credinței în Dumnezeu.

Prin ceea ce face Sanda Ștefan, mă simt aproape de Valeriu Popa. Dumnezeu să-i ajute să rămână același om dăruit ajutorării semenilor, departe de urâțenia lăcomiei și a orgoliului. Căci așa este Sanda, un om modest, prietenos și apropiat de sufletele oamenilor. Nu uitați, boala este un motiv în plus de îndreptare, de reîntoarcere la Dumnezeu. Vindecarea este un prilej de manifestare a prezenței Sale, de încurajare a efortului nostru pe calea desăvârșirii spirituale. Este un semn al iubirii divine pentru noi, al iertării

pe care Divinitatea ne-o acordă – dacă dorim din toată inima acest lucru.

Este posibil să nu mai avem timp să ne întoarcem la Dumnezeu. Dar cel care L-a regăsit, acela s-a şi vindecat.

Închei citând din Evanghelia după Luca, pilda celor chemaţi la cină, spusă de Mântuitor:

„Un om oarecare a făcut cină mare şi a chemat pe mulţi. Şi a trimis la ceasul cinei pe sluga sa ca să spună celor chemaţi: Veniţi că, iată, toate sunt gata. Au început însă toţi, câte unul, să-şi ceară iertare. Cel dintâi i-a zis: Doamne, ţarină am cumpărat şi am nevoie să ies ca s-o văd; te rog, iartă-mă! Altul a zis: Cinci perechi de boi am cumpărat şi mă duc să-i încerc; te rog, iartă-mă. Al treilea a zis: Femeie mi-am luat şi de aceea nu pot veni. Întorcându-se, sluga a spus stăpânului său acestea. Şi atunci, mâniindu-se, stăpânul casei a zis: Ieşi îndată în pieţele şi uliţele cetăţii şi pe săraci, şi pe neputincioşi, şi pe orbi, şi pe şchiopi adu-i aici. Şi a zis sluga: Doamne, s-a făcut precum ai poruncit şi tot mai este loc. Şi a zis stăpânul către slugă: Ieşi la drumuri şi la garduri şi sileşte să intre ca să mi se umple casa, căci zic vouă: Nici unul dintre bărbaţii aceia care au fost chemaţi nu va gusta din cina mea".

Poporul român este în prezent, din perspectivă divină, în situaţia privilegiată a celor **chemaţi** la cină.

Vă doresc să fiţi printre cei care spun „prezent" la această întâlnire mântuitoare, lăsând la o parte interesele egoiste, materiale, cele care ţin de bunăstarea, bogăţia şi puterea pământească, de iubirea de sine. Vai de cei care se amăgesc, sperând că pot sluji la doi stăpâni.

Ovidiu Harbădă

Cuvânt înainte

Tuturor acelor oameni curajoşi
care preţuiesc cu adevărat
sănătatea...

Am fost binecuvântată pentru că am avut şansa să petrec o mare parte din viaţa mea alături de Valeriu Popa, să pot observa, experimenta şi deprinde cât mai mult din arta sa de a vindeca.

Această carte reprezintă încercarea mea de a-i descrie învăţăturile. Am dorit ca ea să nu fie un tratat academic, ci să fie percepută ca cea mai cinstită strădanie a unui om de a duce o viaţă mai bună, mai sănătoasă, mai plină de bucurie şi de binecuvântările valorilor umane. La fel de bine, lucrarea poate ajuta la renaşterea interesului pentru cele mai vechi procedee terapeutice: terapiile inspirate din natură şi complet inofensive.

Mama natură ne oferă spre vindecare energiile din produsele sale precum şi nutrienţii conţinuţi de acestea, care ajută la revigorarea organismului.

Prin întoarcerea la natură şi la Dumnezeu, fiinţa umană poate să se regenereze şi să se vindece de aproape orice boală. Consumând hrană naturală şi cât mai puţin prelucrată termic, nu numai că vă veţi vindeca de bolile pe care le aveţi, ci veţi deveni mult mai calmi, mai optimişti, mai încrezători în propriile forţe, mai armonioşi, mai puternici din toate punctele de vedere.

Legile divine, cosmice, sunt imuabile. Dacă ele sunt respinse sau încălcate, omul îşi provoacă dezastre, se îmbolnăveşte şi atrage asupra sa tot felul de situaţii ghinioniste.

Dacă doriţi o vindecare totală, ea va fi făcută pe toate cele trei planuri: spiritual, mintal şi fizic.

Învăţătura lui Valeriu Popa deschide un nou orizont al modului dumneavoastră de a gândi şi de a vă hrăni.

Cartea nu intenţionează să înlocuiască nici un tratament medical pe care-l urmaţi, ci doar să vă lumineze mintea învăţându-vă să consumaţi hrană curată ca să nu mai contribuiţi la ruinarea propriei sănătăţi.

Modul de viaţă descris în cele ce urmează este destinat celor care vor să-şi asume întreaga responsabilitate pentru propria lor sănătate, urmând terapiile prezentate aici – dar numai sub îndrumarea unui medic specialist în astfel de tratamente. Terapiile reprezintă modul de tratament al inginerului Valeriu Popa.

Am hotărât să public această carte pentru a face cunoscute atât personalitatea lui Valeriu Popa cât şi sfaturile sale, importante acum când sănătatea omului este mult mai greu încercată când medicamentele mai sofisticate şi mai scumpe, care promit marea cu sarea, se dovedesc a fi ineficiente.

Au trecut 15 ani de când Valeriu Popa a plecat într-o lume mai bună, dar amintirea sa binecuvântată a rămas vie pentru noi, cei mulţi care l-am cunoscut. Mulţumită lui am devenit cu toţii alţi oameni, mult mai buni şi sănătoşi, iar întreaga noastră atitudine faţă de viaţă s-a schimbat radical. Mulţi dintre noi am trăit chiar minunate experienţe spirituale care ne-au modificat existenţa.

Anii s-au scurs şi acum, la 50 de ani, privesc cu lucidi-

tate la momentele cruciale care au schimbat nu numai destinul meu, ci şi pe al multor altora care, urmând sfaturile lui Valeriu Popa, s-au vindecat de cancer şi de alte boli grave.

Întâlnirea cu acest mare Om mi-a schimbat modul tehnic şi pragmatic de a gândi, ajutându-mă să înţeleg cum este posibil să te vindeci ţinând un post doar cu apă distilată şi urmând regimuri naturiste.

Aceasta este a patra carte de genul acesta pe care o scriu. Prezenţa spirituală a lui Valeriu Popa m-a inspirat, m-a călăuzit şi m-a ajutat s-o scriu, încurajându-mă în permanenţă. Adesea am simţit cum glasul său îmi şoptea o idee, o frază... N-am lucrat singură, am fost mereu însoţită de „ajutoare nevăzute". Spre Valeriu Popa şi spre ele se îndreaptă recunoştinţa mea.

Mulţumesc soţului meu, părinţilor şi prietenilor mei – adevărate daruri ale lui Dumnezeu în viaţa mea –, care m-au susţinut pe calea mea şi m-au încurajat să scriu această carte. Dumnezeu mi-a oferit părinţi şi un soţ cu mult mai buni decât mi-aş fi dorit vreodată. Le sunt profund recunoscătoare.

Cuvânt despre Valeriu Popa

Valeriu Popa este un nume cunoscut, cu puternice rezonanţe pentru foarte mulţi români.

Vocaţia lui Valeriu Popa a fost cea de a vindeca suferinţele semenilor. Arta sa de vindecător pe care a practicat-o cu atâta succes i-a adus notorietatea meritată. A pătruns tainele naturii şi a desluşit secretul luptei cu bolile. A reuşit numeroase vindecări spectaculoase.

Viaţa sa a fost dedicată în întregime vindecării, în mod dezinteresat, a oamenilor deznădăjduiţi, redându-le credinţa şi bucuria de a trăi.

Accentul era pus pe alimentaţie, schimbare mentală şi spirituală. Sănătatea şi boala ni le creăm singuri. După cum spunea Valeriu Popa, principalii vinovaţi de producerea bolilor sunt stresul peste limita de toleranţă a organismului, alimentaţia incorectă, respiraţia incorectă şi în mediu toxic, consumul de afumături, grăsimi animale, zahăr alb, făinoase albe, alcool, tutun, sedentarismul, constipaţia cronică, dantura deteriorată şi altele.

Faptul că ne-am născut din pământ înseamnă că trebuie să rămânem în rezonanţă cu el, alimentaţia noastră trebuind să fie preponderent vegetariană.

Spiritul construieşte fizicul şi mentalul. Atitudinea personală a fiecărui individ faţă de tot ceea ce-l înconjoară creează o formă vibratorie de energie în el şi în jurul său. Această formă susţine energiile corpului său fizic şi tot ce alimentează această energie. Pentru că ceea ce emitem,

aceea atragem, spunea tot timpul Valeriu Popa.

Toţi cei care l-am cunoscut, am învăţat de la el că încălcarea legilor naturale care ne guvernează existenţa şi ne condiţionează viaţa şi activitatea, duce la deteriorarea sănătăţii. Însă tot el ne-a învăţat că „totul este posibil". Este posibil să fim sănătoşi, să devenim sănătoşi, schimbându-ne modul de a ne hrăni, de a gândi şi de a trăi. Este posibil să ne întoarcem la Dumnezeu şi la alimentaţia naturală pe care El ne-a lăsat-o. Natura este vocea lui Dumnezeu. Alimentaţia curată şi spiritualizarea noastră reprezintă necesităţi prioritare în vâltoarea acestui început de mileniu.

Pe lângă legile morale ale lui Dumnezeu, trebuie respectate şi legile naturale. Creştinismul s-a dedicat aproape complet hrănirii părţii spirituale a omului, ignorând în totalitate partea fizică. Totuşi, Biblia ne învaţă clar că omul este o fiinţă formată din spirit, suflet şi corp. Când o persoană se îmbolnăveşte, motivul este încălcarea unei legi naturale. Boala nu este naturală. Boala reprezintă efortul organismului de a se vindeca. Însă omul trebuie să înceteze să mai încalce respectiva lege – încălcare care i-a provocat boala – şi să înceapă să coopereze cu acea lege. Aceste legi naturale sunt reale şi cei care le încalcă, fie ei creştini sau necreştini, vor plăti un preţ teribil: dureri inutile, suferinţă şi chiar moarte prematură.

Dumnezeu a creat un organism care se poate vindeca singur dacă i se va da această ocazie, dacă îi vom da hrană naturală pentru întreţinerea vieţii şi dacă îl vom curăţa de otrăvurile din toate sistemele pentru a-şi reconstrui celule noi, puternice şi vitale.

Durerea de cap, de stomac, sau orice altă suferinţă reprezintă un efect al unui dezechilibru. De fapt, sângele coordonează totul. Dacă el este încărcat cu toxine, acestea

sunt transportate în tot corpul şi organele se îmbolnăvesc. Calitatea sângelui depinde de calitatea hranei ingerate. Deci, necazurile ne vin în principal de la ceea ce mâncăm. Preparatele naturale curăţă şi regenerează organismul. Pe asta se bazează regimurile lui Valeriu Popa.

Valeriu Popa n-a fost numai un vindecător al corpului, ci şi unul al sufletului şi al spiritului. Pătrundea cu exactitate uluitoare în trecutul, prezentul şi viitorul celui pe care îl examina în cele mai ascunse unghere ale sufletului, făcându-l pe acesta să-şi conştientizeze problemele şi cauzele lor, declanşând astfel în el vindecările sufleteşti. Toate aceste vindecări, considerate minuni, au fost făcute chiar sub ochii noştri.

Incredibilul dar al lui Valeriu Popa de a diagnostica mai bine ca un tomograf şi de a spune lucruri specifice fiecăruia legate nu numai de sănătate, surprindea la început, apoi trezea admiraţia şi încrederea, pentru ca în final oamenii să primească un fel de educaţie care îi determina să fie mai umani, mai buni, mai înţelegători faţă de durerile semenilor.

Vreme îndelungată, Valeriu Popa a fost contestat de medici şi totuşi, cazuri grave, imposibil de rezolvat de medicina clasică, îşi găseau rezolvarea cu ajutorul regimurilor sale.

Medicii au rămas sceptici şi în ziua de azi în privinţa acestui fenomen numit Valeriu Popa. Stabilirea diagnosticului de la distanţă şi prescrierea tratamentului naturist sunt încă două necunoscute pentru medicina alopată care nu abordează omul ca pe un întreg.

Cu înţelepciunea sufletelor care cunosc multe, ne preciza tot timpul că „vindecarea se face fizic, mental şi spiritual, iar aceste trei planuri trebuie corelate".

Adevărata sa valoare a constat în autenticitatea sa. Ca vindecător s-a manifestat în afara graniţelor raţionalului. Cei care veneau la el erau oameni dezorientaţi şi, de cele mai multe ori, disperaţi, iar el trebuia să-i îndrume. Aceştia au simţit sprijinul şi ocrotirea sa.

Mesajul său de înaltă valoare umanistă a pătruns în inimile oamenilor. A fost un vindecător total dezinteresat material, iar când cineva încerca să-i ofere ceva, îi spunea: „Când ai un dar de la Dumnezeu, nu-l foloseşti pentru a face bani".

Era o persoană fascinantă, care-ţi dădea forţă numai prin simpla sa prezenţă sau prin atingerea mâinii.

L-am admirat pentru dragostea sa faţă de semeni, pentru strădaniile sale de a da încredere şi pace tuturor, de a insufla curaj.

A înţeles modul de funcţionare al organismului uman plecând de la faptul că fiecare efect este determinat de o cauză şi că nimic nu este întâmplător.

A crezut întotdeauna că menirea lui în viaţă era de a-i ajuta pe oamenii aflaţi în suferinţă. O făcea gratuit, cu demnitate şi modestie.

„Nu eu te vindec, tu te autovindeci, tu eşti propriul tău vindecător, eu doar te sfătuiesc. Dacă te faci că faci, nu sari groapa, dacă faci mai mult decât îţi spun eu, o să câştigi. Aşa că: mingea e la tine...", le spunea mereu bolnavilor.

Diagnostica orice boală cu o precizie uimitoare, chiar şi pe cele nedetectate încă. Era un fel de senzor viu ce decodifica informaţiile din corpul pacientului.

Ne-a oferit un nou mod de viaţă, o alimentaţie în armonie cu natura. Prezenţa sa printre noi a fost o binecuvântare. Am învăţat de la el să ne însănătoşim, să preţuim

viaţa, să-L iubim pe Dumnezeu şi să respectăm legile divine.

A fost persecutat de regimul comunist, dat afară din serviciu. Adrian Păunescu a fost singurul care a avut curajul să publice în revista *Flacăra* (al cărui redactor-şef era) câteva cazuri de boli grave rezolvate de Valeriu Popa.

Valeriu Popa era înzestrat cu o voinţă uriaşă şi neobosită, având o energie colosală. Exercita o mare influenţă asupra auditoriului, asupra pacienţilor şi chiar şi asupra celor care nu-l văzuseră sau auziseră vreodată, ci doar aflaseră de la alţii despre miraculoasele sale calităţi de vindecător.

Va rămâne un gigant în domeniu, chiar pe plan mondial. În vindecarea spirituală putea stabili diagnosticul pacienţilor săi de la distanţă şi putea preciza când a început boala şi dacă este ereditară.

Marea operă de vindecare realizată de Valeriu Popa trebuie să continue.

Noi, cei care l-am cunoscut şi iubit, dorim să-i ducem munca mai departe, la nivelul nostru, ca el să vadă, din planul superior în care s-a ridicat, continuitatea visului său.

Binele pe care l-a făcut supravieţuieşte pentru că acest bine este etern. Ne străduim şi noi să-l facem şi sperăm să reuşim pentru că „a fi în slujba lui Dumnezeu şi a semenilor este o răsplată în sine".

În urma lui Valeriu Popa a rămas o mulţime de sfaturi şi arhiva de regimuri cu care trata oamenii. Până acum nimeni nu pare interesat să cerceteze ştiinţific aceste regimuri. Lespedea grea a uitării îngroapă nu doar munca sa de o viaţă, ci şi speranţa că maladia neagră a secolului poate fi învinsă.

Având în vedere viaţa sa exemplară şi faptele sale

născute din iubire, se cuvine să ne rugăm bunului Dumnezeu pentru sufletul lui Valeriu Popa.

Dumnezeu să-l Odihnească în pace,

Amin.

Dumnezeu, iubire, credință, rugăciune

Doamne,
Iartă-mi orice greşeală...
Tu ştii mai bine de ce şi cum...

Dumnezeu este conştiinţa pură, este existenţa pură, este înţelepciunea atotcuprinzătoare.

Dumnezeu este iubire, iar iubirea este Dumnezeu.

Iubirea reprezintă calea împărătească spre Dumnezeu.

Dumnezeu este izvorul vieţii, al bucuriei, al echilibrului, al fericirii.

Fără Dumnezeu suntem singuri.

Fără Dumnezeu totul este himeră.

Dumnezeu este etern, nu poate fi schimbat şi este indestructibil.

Iubirea poate exista doar prin manifestarea lui Dumnezeu.

Iubirea este cel mai înălţător sentiment, cea mai grandioasă trăire din Creaţie.

Dumnezeu ne-a dotat cu gândire pentru a ne descoperi sensul existenţei noastre, pentru a ne dezvolta discernământul spiritual – singurul care ne ajută să cunoaştem Divinitatea.

Adevăratul ţel al vieţii este cunoaşterea lui Dumnezeu. Mai devreme sau mai târziu, fiecare fiinţă va învăţa de la viaţă această lecţie.

Să ne reamintim ce a spus Iisus: „...Împărăţia lui Dumnezeu este în voi", adică în noi toţi. Da, Dumnezeu este prezent în fiecare dintre noi. Dumnezeu este omnipotent, omniscient şi omniprezent. El este acolo unde noi privim, acţionăm şi trăim. El este în noi, cu noi, în jurul nostru, în solul pământului, în minerale, roci, plante, flori şi pomi, El pulsează în păsări, animale şi oameni...

Dumnezeu e prezent în sentimentele şi în gândurile luminoase pe care le nutrim, în iubirea pe care o simţim, în bucuria cu care trăim, în cuvintele şi faptele noastre inspirate de aceste sentimente şi gânduri.

Dumnezeu este dincolo de naştere şi moarte şi există în fiecare fiinţă sub forma Sinelui Divin.

Tot ceea ce există – material sau imaterial – poartă amprenta lui Dumnezeu.

Totul îi aparţine Lui. El ştie tot şi este martorul tăcut al gândurilor noastre.

Dumnezeu nu poate fi căutat cu instrumente sofisticate, în laborator – aşa cum fac oamenii de ştiinţă – şi nici într-un loc fix din spaţiul înconjurător sau extraterestru. El nu este ocupantul vreunei forme fizice identificabile. El este în toate formele şi totodată dincolo de ele, pentru că nu poate fi limitat de timp şi de spaţiu. Nu poate fi înţeles prin comentarii filozofice. El este nemărginit, dincolo de raţiune şi de calcule matematice, şi trebuie căutat cu dăruire şi cu credinţă.

Fiind întruparea iubirii, El există întotdeauna în inimile noastre. Acesta este locul unde trebuie căutat şi descoperit. El este tot ceea ce exprimă bucurie, bunătate şi echilibru. Este cel mai mare vindecător de pe lumea aceasta. Nici o definiţie nu va putea vreodată să-L exprime pe Dumnezeu în totalitate. El nu doreşte definiţiile noastre, ci

iubirea noastră. Este necesar să învăţăm să-L iubim pe Dumnezeu, să-L simţim şi să ne bucurăm clipă de clipă de prezenţa Lui. Aşadar, să-L iubim cu toată puterea şi în toată simplitatea, să avem încredere în El aşa cum se încred copiii în părinţii lor, iar această iubire şi această credinţă să se manifeste tot timpul şi în toate circumstanţele. Astfel, ignoranţa va fi înlocuită de discernământul spiritual, de smerenie, credinţă, generozitate, răbdare şi devotament.

Mulţi oameni se limitează la căutarea raţională a lui Dumnezeu şi se mulţumesc cu înţelegerea intelectuală a Acestuia. Alţii chiar Îl neagă. Oricât de mult l-aţi nega pe Dumnezeu, El va continua, totuşi, să vă însufleţească viaţa prin prezenţa Sa lăuntrică. Uitând complet de Dumnezeu, pierdeţi din vedere propria dumneavoastră existenţă.

Dumnezeu priveşte atent înlăuntrul fiinţei noastre. Doar oferindu-i iubirea noastră Îl vom câştiga.

Singura putere a existenţei este Harul divin. Această putere a lui Dumnezeu ne este dăruită pe măsura iubirii noastre şi a gradului nostru de deschidere faţă de El.

Harul se manifestă înlăuntrul fiinţei, prin intermediul propriei noastre realităţi superioare, el nu provine din exteriorul nostru şi nici nu coboară de la o altitudine uriaşă din spaţiu. Cu cât mai puţin vom fi dominaţi de propriul nostru eu, cu atât mai mult vom beneficia de Harul divin.

Abandonându-ne complet voinţei lui Dumnezeu, încredinţându-I Lui toate poverile noastre şi urmându-L, El ne va oferi tot ceea ce ne este necesar pentru a putea trăi.

Cea mai înaltă recompensă pentru iubirea noastră va fi iubirea lui Dumnezeu.

Viaţa noastră ar trebui să fie dedicată servirii lui Dumnezeu, împlinirii poruncilor şi legilor divine. Aceste

acţiuni dezinteresate, făcute numai din dragoste faţă de Dumnezeu, pentru a îndeplini voia Sa, conduc imediat la purificarea inimii.

Cei care-L iau pe Dumnezeu drept tată şi pe Maica Domnului drept mamă, nu au de ce să se teamă vreodată nici aici, pe Pământ, şi nici în lumea de dincolo.

Oamenii au credinţă în Dumnezeu în funcţie de maturitatea lor spirituală şi de progresarea lor pe calea spirituală.

Un efort disciplinat şi mai cu seamă susţinut de-a lungul vieţii pe calea către Dumnezeu, ne va asigura creşterea şi desăvârşirea spirituală.

Ignoranţa spirituală – care, de fapt, înseamnă lipsa cunoaşterii – este cel mai mare păcat, pentru că ea face ca toate celelalte păcate să devină posibile.

Spovedirea ne uşurează sufletul pentru că astfel ne recunoaştem propriile greşeli şi suntem gata să le îndreptăm. Cu sinceritate şi deschidere, Îi vorbim lui Dumnezeu neascunzându-i nimic, pentru că El ne cunoaşte greşelile mai bine decât o putem face noi înşine.

Viaţa trebuie trăită evitând faptele rele şi gândurile nocive pline de ură şi mânie. Toate acţiunile întreprinse trebuie făcute cu iubire, bucurie şi înţelepciune, pentru a-i ajuta pe ceilalţi, fără a aştepta nici o răsplată. Procedând în felul acesta, ne vom alina propriile suferinţe şi, încetul cu încetul, vom ajunge să-L cunoaştem pe Dumnezeu.

Vorbindu-I lui Dumnezeu şi ascultându-L, El va răspunde cererilor noastre. Răspunsul poate veni prin cărţile pe care le citim, prin oamenii şi prietenii pe care-i iubim şi chiar prin conflictele pe care le trăim. Răspunsurile pe care ni le dă Dumnezeu sunt cu mult mai înţelepte decât rugăciunile pe care I le adresăm.

Dumnezeu are mai multă compasiune decât întreaga umanitate. Noi toţi aparţinem Lui cu tot ceea ce facem.

„Ce semeni, aceea culegi" – spune un vechi proverb. Dacă vom semăna răul, vom culege roadele lui. Dacă vom semăna binele, acesta va intra în viaţa noastră sub formă de echilibru, sănătate, bucurie etc.

Între cauză şi efect există o strânsă legătură care se manifestă foarte precis şi în viaţa omului. Suferinţele omeneşti nu sunt o pedeapsă, ci o atenţionare asupra faptului că nu au fost respectate legile divine.

Iisus i-a spus unui om pe care l-a vindecat: „...de acum să nu mai păcătuieşti ca să nu ţi se întâmple ceva şi mai rău". În acest citat din Evanghelie, relaţia cauză-efect este tot atât de evidentă ca şi în spusele unui binecunoscut părinte: „Ceea ce faci, te face". Ignoranţa noastră nu schimbă cu nimic această lege. Ea este imuabilă şi acţionează în întregul Univers.

Pe cât de uşor este să facem păcate, pe atât de greu este să anulăm efectele lor. Acest lucru se realizează prin gânduri corecte, prin acţiuni ce exprimă adevărul, prin rugăciuni, prin iubire şi iertare şi prin deprinderea de a armoniza tot ceea ce facem cu voinţa divină.

Ţelul călătoriei noastre este iubirea de Dumnezeu. Doar asta ne va echilibra. Abandonându-ne Sinelui Divin, vom acţiona fără dorinţa de a fi recompensaţi pentru faptele noastre, inima va fi pură, iar simţurile şi pasiunile vor fi controlate.

Iubirea de Dumnezeu trebuie să fie pusă mai presus de iubirea de familie, de prieteni şi faţă de propria imagine. Aşa vom putea obţine cunoaşterea Sinelui sau desăvârşirea.

Cunoaşterea Sinelui înseamnă descoperirea adevăratului nostru eu care este o părticică din Dumnezeu. Aceasta

se poate realiza eliminând iluzia care ne determină să ne identificăm cu acest ego efemer, cu individualitatea noastră, cu corpul nostru fizic şi cu lumea materială în care trăim.

Să-L vedem pe Dumnezeu în orice om şi orice lucru, să folosim principiile creaţiei şi naturii în procesul cunoaşterii Sinelui – sunt factorii principali care conduc la comuniunea cu divinitatea.

Cunoaşterea Sinelui reprezintă mântuirea sau desăvârşirea de care are nevoie oricine pentru diminuarea şi, în final, dispariţia propriei ignoranţe.

Divinitatea nu este o entitate separată, fiind prezentă permanent în umanitate. Partea divină care ne face pe noi să trăim şi să funcţionăm se numeşte Sinele Divin sau Sinele Suprem.

Sinele nu are nici o formă. Este dincolo de toate formele.

Sinele Suprem este locul în care se produc miracolele, este inspiraţia pe care au accesat-o înţelepţii şi geniile din toate epocile, este minunea care are loc în viaţa noastră.

Cum ar fi să avem control deplin asupra fiecărei clipe? Trebuie să trăim numai în prezent, să nu fim presaţi de timp, să fim stăpânii timpului. Concentrându-ne din ce în ce mai mult asupra clipei prezente şi eliberându-ne mintea de îngrijorări şi iluzii, vom crea condiţiile propice umplerii cu Sinele Suprem, care este Dumnezeul din noi. Sinele Suprem pătrunde şi se răspândeşte în întregul Univers, sălăşluind în inimile tuturor. Numai cunoaşterea Sinelui oferă binecuvântarea eternă, pacea supremă şi cunoaşterea cea mai înaltă.

La baza tuturor lucrurilor stă iubirea – care izvorăşte din inimile oamenilor. Toate virtuţile pe care trebuie să le

dobândim – se nasc din iubire. Dumnezeu cuprinde toate fiinţele sub forma iubirii.

Majoritatea oamenilor nu doresc decât bani, cât mai mulţi bani şi cât mai multe bogăţii materiale. Dar care este adevărata noastră bogăţie? Iubirea este comoara cea mai de preţ.

Să nu ne adunăm comori pe pământ, ci în cer, nutrind sentimente de iubire şi dorinţa de a-i ajuta pe toţi oamenii necondiţionat, fiind animaţi de gânduri cât mai pure şi mai înălţătoare.

În această lume în care totul este trecător şi incert, doar Iubirea contează.

Nu trebuie să dorim niciodată răul altora, căci se va întoarce ca un bumerang împotriva noastră. Trebuie doar să iubim! Asta este lecţia supremă a vieţii.

Iubirea este medicamentul ideal pentru organismul nostru.

Starea de bucurie însoţită de iubire de Dumnezeu din sufletul nostru, facilitează procesul de vindecare.

Iubirea este cea mai mare forţă din Univers.

Iubirea este infinită, de aceea a făcut-o Dumnezeu atât de puternică.

Încercaţi să răspundeţi la trei mari întrebări:

Cum am iubit? Am făcut ceva bun pentru ceilalţi? Cum mi-am irosit timpul preţios pe care mi l-a acordat Creatorul?

Să ne îndreptăm cu credinţă rugăciunile şi speranţele către Dumnezeu. Credinţa trebuie cultivată. Ea se hrăneşte în permanenţă din trăirea interioară.

Când ne trezim dimineaţa, gândul nostru să fie îndreptat către Dumnezeu, mulţumindu-i că ne-a dăruit încă o zi de viaţă. Să-i mulţumim şi pentru ceea ce nu ne-a dat, în

înţelepciunea Sa, precum şi pentru încercările prin care ne trece pentru a ne întări credinţa. Cei care au credinţă „măcar cât un bob de muştar" pot dobândi orice prin rugăciune.

Prin puterea rugăciunii, mulţi s-au vindecat de boli cumplite; alţii au descoperit imensa ei forţă tămăduindu-şi rănile sufleteşti.

Rugăciunile către Dumnezeu să le facem cu toată intensitatea şi plini de iubire, şi nu având atitudinea unui cerşetor.

O credinţă fermă şi iubirea sinceră sunt elementele cele mai importante ale rugăciunii.

Procesul de vindecare a bolilor însoţit de rugăciuni este mult mai rapid.

Rugăciunea relaxează corpul şi instalează starea de pace interioară, ceea ce duce la îmbunătăţirea funcţionării organelor.

Medicii ar trebui să prescrie şi rugăciuni pacienţilor lor! Numai că foarte mulţi dintre ei sunt agnostici.

Bolnavii care se roagă, se vindecă mult mai repede decât cei care nu o fac. Rugăciunile făcute în grup au efect nu numai asupra celor care se roagă, ci şi asupra celor pentru care membrii respectivului grup se roagă.

Multe biserici din lume au înfiinţat grupuri de rugăciune, obţinând astfel rezultate spectaculoase în privinţa însănătoşirii oamenilor.

Rugăciunea îi permite omului accesul în planurile superioare ale existenţei, îi permite să intre în comuniune cu Dumnezeu.

Gândurile puse în rugăciune au forţă şi se materializează, devenind fapte, iar acest mecanism funcţionează.

Rugăciunea trebuie să facă parte din viaţa noastră, să se afle la temelia acesteia.

Avem nevoie de Dumnezeu aşa cum avem nevoie de aer, de apă şi hrană. Forţa care există în noi, nu este a noastră, ci ne este dăruită de Dumnezeu.

„Doamne, fii Tu Cel care lucrează prin mine!" – aşa ar trebui să ne rugăm. Vom ajunge astfel să nu mai păcătuim în mod deliberat. Aceasta este calea cea mai simplă de a ne uni cu Divinul.

Să învăţăm să facem cu bucurie ceea ce e necesar să facem. Acesta este drumul spre fericire.

Să ne întâlnim cu Dumnezeu. Să ne contopim cu Dumnezeu. Să trăim în Dumnezeu pe toate planurile!

Dumnezeu ne-a creat după chipul şi asemănarea Sa, pe care trebuie să le dobândim.

Cauzele mentale şi spirituale ale bolilor

Datorez o imensă recunoştinţă Omului Valeriu Popa – care a reprezentat pentru mine mai mult decât un mentor; prietenia sa iubitoare m-a ocrotit permanent şi continuă să o facă din lumea de dincolo de stele.

Avea darul de a aborda şi de a clarifica chestiuni spirituale complexe. A sondat organismul uman printr-o gândire inginerească, plecând de la faptul că fiecare efect este determinat de o cauză şi că nimic nu este întâmplător. Adesea ne spunea: „Ţineţi minte! Tot ceea ce facem, de la gând, privire, gest, vorbă, faptă – se înregistrează şi când plecăm din viaţă ne întâlnim cu noi, fiind direct răspunzători pentru ceea ce am făcut".

Toţi cei care l-am cunoscut, am învăţat de la domnia sa că încălcarea legilor creaţiei, care ne guvernează existenţa, duce la deteriorarea sănătăţii. Boala apare când omul violează aceste legi, plătind un preţ teribil: suferinţe cumplite, dureri inutile, moarte prematură.

Fiecare dintre noi este stăpân pe gândurile sale. Acest lucru reprezintă forţa prin care toate lucrurile devin posibile. Avem gânduri negative – atragem dezechilibre şi boli, avem gânduri pozitive – primim starea de bine şi de sănătate.

Puterea gândului poate vindeca sau îmbolnăvi. Gândurile, odată emise şi plantate în subconştient, ne vor influ-

enţa în bine sau în rău drumul vieţii. Subconştientul nostru nu face diferenţa între gândurile bune şi cele rele, le preia ca atare şi va răspunde în funcţie de natura lor. Adică, devenim ceea ce gândim. Trebuie să fim decişi să alegem viaţa, sănătatea, iubirea şi echilibrul. Renunţând la vechile tipare negative înrădăcinate în subconştient, vom avea parte de împliniri pe toate planurile.

Dacă întreţinem gânduri toxice, care favorizează îmbolnăvirea, nu vom avea niciodată o sănătate bună şi o viaţă armonioasă.

De obicei considerăm boala ca fiind o pedeapsă însă, prin orice fel de afecţiune, Dumnezeu ne atrage atenţia că greşelile ne-au copleşit şi că trebuie să facem o schimbare pentru a ne însănătoşi.

În spitalele vechi exista o capelă unde se rugau bolnavii. Aici venea să se roage şi preotul care se ocupa de boala spirituală a celui suferind – cea care declanşase boala în planul fizic. Concluzia este că trupul nu poate fi tratat înainte de a ridica de pe sufletul celui bolnav povara care a declanşat suferinţa.

Prin boală omul este avertizat că trebuie să-şi schimbe modul de a gândi şi de a trăi. Acesta este momentul în care trebuie cerută îndrumarea spirituală pentru ca boala să nu ne mai macine pe dinăuntru ani în şir şi să nu ajungem umbra celor ce am fost cândva.

Dacă nu gândim corect, organismul nostru nu va putea funcţiona corect. Dacă mintea este cuprinsă de o stare depresivă, va fi şi corpul afectat. Sănătatea mentală şi cea spirituală sunt mai importante decât cea fizică. Bolile vor părăsi corpul dacă mintea şi sufletul sunt sănătoase.

Emoţiile puternice, gândurile, cuvintele produc la nivel vibratoriu informaţii ce sunt transmise la nivel celular.

De exemplu, un stres puternic de care ai suferit în trecut nu va dispărea niciodată dacă nu înveţi cum să scapi de el şi poate provoca în timp maladii foarte grave. Deci, fiecare celulă a corpului nostru primeşte impulsuri informaţionale de la fiecare gând al nostru bun sau rău.

Intoxicarea corpului fizic nu este doar consecinţa unei alimentaţii dezechilibrate, cum se crede, ci mai ales rezultatul acţiunii factorilor emoţionali.

Sentimentele negative reprezintă o otravă şi un stres pentru întregul organism. Gândurile nocive sunt direct răspunzătoare de otrăvirea minţii, care se răsfrânge apoi asupra corpului fizic. Aşa iau naştere bolile.

Nemulţumirile, supărările, mânia modifică funcţionarea corectă a bilei, a ficatului şi inflamează mucoasa intestinului gros. Drept urmare, abdomenul se balonează, apărând disconfortul fizic, insomniile şi dereglările metabolice. Toate aceste dereglări conduc în timp la boli autoimune.

Furia, gândurile de răzbunare, resentimentele duc la dereglarea echilibrului acido-bazic. Prin urmare, tensiunea nervoasă blochează intestinele, făcându-le inactive. Dacă omul continuă să fie nervos, încărcătura emoţională devine cronică iar dezechilibrele specifice devin şi mai pronunţate, până când se transformă în boli foarte grave.

Nu neglijaţi primele semne particulare de boală, cum ar fi: colita, indigestia, constipaţia, circulaţia sangvină deficitară etc. Pe fondul acestor dereglări, stresul, nervozitatea, neliniştea, furia, frica, nemulţumirile accentuează starea de boală şi îmbătrânirea prematură. Toate suferinţele noastre sunt pricinuite de propriile noastre gânduri şi fapte. Stările emoţionale (dispreţ, ură, invidie, blamare, gelozie, regret etc.) vor fi cu atât mai negative, cu cât sufletul este

mai ancorat în materie şi lumesc. Dacă nu are loc procesul de purificare a sufletului, bolile devin cronice, apar accidentele, traumatismele fizice şi chiar moartea.

Orice tratament, oricât de specializat ar fi, nu vindecă cu adevărat dacă nu începe cu recuperarea mentală şi spirituală care îl reintegrează pe om în dimensiunea spirituală a fiinţei lui.

Perfecţionarea spirituală şi morală a omului este în strânsă legătură cu legea cauzei şi a efectului care, la scară cosmică, are rolul de a înregistra faptele, gândurile, emoţiile pozitive sau negative ale fiinţei umane. Atât acţiunile pozitive, cât şi cele negative au consecinţe asupra vieţii oricărui om.

Toate stările conştiinţei au consecinţe de natură organică: gelozia conduce la scăderea vederii şi a auzului, disprețul – la îmbătrânirea prematură, ura facilitează apariţia cancerului, frica şi supărarea fac să crească presiunea sangvină şi afectează sistemul hepato-biliar, grijile şi agitaţia neîncetată a vieţii moderne precum şi lipsa de siguranţă provoacă tulburări nervoase ale intestinelor, colite, infecţii urinare şi renale.

Învingeţi răul prin bine şi răsplata va veni de la sine. Dacă transmiteţi cuiva dragoste şi îi doriţi binele, îi veţi distruge puterea de a mai face rău.

Neiertarea este cauza cea mai puternică a bolii. Iertarea reprezintă unul dintre paşii cei mai importanţi pe calea spre vindecare.

Ura creează o legătură extrem de puternică faţă de persoana pe care o urâţi. Iubiţi persoana respectivă dacă vreţi să vă eliberaţi de această ură care conduce la cele mai cumplite boli.

Iertarea cicatrizează rănile emoţionale, ne face mai

buni, împăcându-ne cu noi înşine, ne dă pacea şi puterea de a ne ruga pentru ceilalţi.

Îngrijorarea şi mânia determină scăderea rapidă a imunităţii organismului. Acelaşi efect îl au şi stările de nemulţumire, de frustrare din subconştient.

Tensiunea nervoasă şi critica făcută cu răutate produc reumatisme.

Ulcerul şi astmul sunt produse de certurile frecvente cu familia sau cu prietenii.

Aviditatea, dorinţele fără limite conduc la boli de ficat, stomac şi intestine.

Ignoranţa afectează plămânii, rinichii şi nervii, conducând la depresii.

Scepticismul şi îndoiala determină apariţia unor boli de stomac şi de nervi.

Aroganţa, orgoliul determină apariţia unor boli de ficat şi chiar a cancerului hepatic sau pancreatic.

Rigiditatea în gândire induce boli psihice precum şi boli ale oaselor şi articulaţiilor.

Neacceptarea responsabilităţilor în plan personal, a propriilor sentimente, provoacă boli de piele cum ar fi psoriazisul.

Durerile şi fricile adunate în inimă creează probleme respiratorii şi determină o proastă funcţionare a plămânilor.

Stresul este cel mai mare duşman al echilibrului dintre suflet, minte şi corp. Acest dezechilibru este produs nu de nişte cauze fizice externe, ci de starea conştiinţei omului determinată de emoţiile negative ca: ura, frica, gelozia, răutatea, răzbunarea, deziluziile, regretele, îngrijorările, nemulţumirile şi altele. Aşadar, evitaţi tot ceea ce provoacă aceste stări.

Nu faceţi nimic care să vă creeze sentimentul de vino-

văţie.

Fiţi cinstiţi, nu înşelaţi, ajutaţi-vă aproapele fără să aşteptaţi vreo răsplată în schimb.

Savuraţi cu bucurie fiecare clipă a vieţii.

Nu există boli incurabile, ci doar oameni incurabili pentru că nu vor să vadă posibilitatea vindecării în ei înşişi, nu vor şi nu reuşesc să se debaraseze de emoţiile negative care le subminează sănătatea.

Evitaţi orice conflicte, oricât de mărunte ar fi ele, create de reacţiile emoţionale din viaţa de zi cu zi.

Nu acordaţi importanţă faptului că sunteţi jignit, îmbrâncit şi chiar înjurat. Nu uitaţi că orice cuvânt tăios şi acid rostit la mânie determină în organismul vostru creşterea nivelului hormonilor stresului.

Cei care acţionează pe baza unor gânduri bune şi a unei conduite îndreptate în special către compasiune, altruism şi dăruire de sine au o viaţă marcată de împliniri şi o sănătate mult mai bună decât a celor care se comportă egoist, atrăgându-şi necazuri şi boli.

Cei ce ating armonia vor avea mereu o sănătate aproape perfectă.

Boala vine din încălcarea legilor creaţiei care ne guvernează pe toţi.

Aproape toate relele omenirii izvorăsc din frică: frica de sine sau de ceea ce gândesc alţii despre noi. Ceea ce alungă frica este iubirea manifestată în lume, înţelegerea şi respectarea legilor divine.

Frica îi menţine pe oameni în captivitate pentru că ea distruge puterea voinţei.

Ne vom elibera de frică doar atunci când vom începe să ne cerem iertare şi să ne iertăm pe noi înşine, pe alţii şi situaţiile de viaţă respective.

Frica de a avea încredere în tine duce la apariţia unor boli psihice.

Frica de responsabilitate provoacă dureri de cap şi duce la apariţia meningitei, encefalitei, congestiei cerebrale şi paraliziei.

Frica de comunicare facilitează apariţia bolilor tiroidiene, ale faringelui şi ale coardelor vocale.

Frica de a pierde omul iubit determină apariţia bolilor cronice de inimă, producerea infarctului, a bolilor de plămâni şi de sâni.

Frica de o anumită situaţie sau de un om rău, disprețuitor, care îi tiranizează pe ceilalţi – facilitează apariţia bolilor de ficat, stomac, colon, splină şi pancreas.

Frica de propria sexualitate poate determina apariţia sterilităţii, a impotenţei, a frigidităţii, a bolilor organelor sexuale.

Frica de propria viaţă duce la disperare, la apatie – ceea ce face ca omul să se stingă încet.

Frica înseamnă sentimentul vinovăţiei ajuns la o cotă critică – ce se poate transforma imediat în ură.

Ura este cea care provoacă cea mai nemiloasă boală: cancerul.

Iertarea este începutul vindecării. Să-l ierţi pe cel care ţi-a făcut rău pare un lucru imposibil de realizat. Dar dacă o faci, iubirea vine de la sine şi îţi umple inima.

Să-i ierţi pe toţi cei care te-au rănit şi să iubeşti fiecare fiinţă de pe Pământ îţi conferă cu adevărat o forţă tainică dumnezeiască.

Iertarea şi iubirea sunt nedespărţite.

Vindecarea începe cu adevărat chiar în momentul în care are loc iertarea sinceră. Iertarea dizolvă răutatea, amărăciunea, sentimentul de vinovăţie, tensiunile şi toate sen-

timentele negative.

Prin iertare vă eliberaţi!

Durerile sufletului şi bolile se vindecă prin iertare şi iubire.

Cu toţii aveţi puterea să vă transformaţi vieţile. Fiţi buni şi plini de iubire şi veţi avea totul. Apreciaţi viaţa. Nimeni nu poate garanta ce va aduce ziua de mâine. Trăiţi fiecare zi ca şi cum ar fi ultima.

Demonstraţi fiinţelor dragi cât de mult înseamnă ele pentru voi. Cereţi-I lui Dumnezeu forţă şi înţelepciune ca să puteţi exprima sentimentele de iubire pentru ei.

Cereţi-vă iertare celor faţă de care aţi greşit, iertaţi-i pe toţi care au greşit faţă de voi şi mulţumiţi-I lui Dumnezeu pentru tot.

Învăţaţi să nu vă autocondamnaţi la suferinţă prin nerecunoaşterea greşelilor care, prin neîndreptarea lor, determină apariţia bolii.

Nu vă implicaţi în vieţile oamenilor mai mult decât trebuie. Aveţi datoria morală să daţi un sfat, dar nu-i puteţi obliga să se comporte aşa cum voiţi, şi nu aveţi voie să-i privaţi de experienţele de viaţă de care au nevoie. Fiecare trebuie să treacă prin aceste experienţe personale pentru a-şi înţelege şi învăţa lecţiile de viaţă.

Nu trebuie să aveţi aşteptări de la nimeni, faptele voastre atrag efectele corespunzătoare.

Nu condiţionaţi faptele voastre pentru că s-ar putea să nu obţineţi nimic în schimb.

Atunci când nu aşteptaţi răsplata faptelor voastre veţi fi recompensaţi dublu, dacă nu triplu.

Nu intraţi în rezonanţă cu stările emoţionale ale oamenilor răi. Dacă o faceţi, preluaţi din negativitatea lor. Rugaţi-vă pentru ei ca să-şi corecteze greşelile şi să-şi înţe-

leagă lecţiile de viaţă. Numai aşa vor evolua spiritual. Să aveţi iubire şi compasiune pentru ei.

Schimbarea modului de gândire şi de viaţă, concretizată în acţiuni şi gânduri corecte, vă va păstra sănătatea sau vă va vindeca.

Tot secretul vieţii este să devenim conştienţi că Dumnezeu ne-a creat cu un anumit scop. Am venit pe acest pământ ca să învăţăm să trăim corect şi să ne însuşim înţelepciunea. În viaţa noastră cel mai mult contează iubirea, credinţa, iertarea şi speranţa. Fără iubire şi iertare nu au nici o importanţă banii, gloria, inteligenţa, sexul, şcolile înalte absolvite.

Viaţa este de fapt o aventură interioară. Vindecându-vă, vă descoperiţi.

În rândurile de mai jos, veţi găsi cauzele bolilor pentru a putea fi conştientizate şi înlăturate. Când vor fi eliminate cauzele, bolile vor dispărea.

Acnee – Te simţi umilit. Nu-ţi place propria persoană şi nu te accepţi aşa cum eşti. Nu-ţi accepţi propriul sine.

Alcoolism – Te simţi vinovat şi inutil. Simţi ca nu eşti „omul potrivit la locul potrivit". Eşti supărat pe lumea din jur. Fugi de problemele vieţii.

Abcese – Te macină rănile trecutului. Eşti mereu frământat şi dornic să te răzbuni.

Accidente – Pierderea legăturii cu Divinitatea. Ai parte de un şoc pentru a te trezi la realitate. Suflet măcinat de violenţă.

Artroză – Autoritate, exigenţă. Numai tu ai dreptate, toţi trebuie să fie comandaţi de tine. Sensul vieţii tale este munca.

Abdomen mărit – Gânduri acumulate legate de pro-

bleme ce nu au fost rezolvate.

Afte – Autoînvinovăţire, autoblamare. Nu vrei să arăţi cât eşti de înverşunat.

Anorexie – Neputinţă şi descurajare în faţa vieţii. Teamă paralizantă şi ură.

Alergii – Teama de a te exprima liber. Nemulţumiri, nesiguranţă, nelinişte şi supărări pe cei apropiaţi.

Amigdalită – Demnitate rănită. Nelinişte. Frică datorată trăirilor interioare reprimate, emoţiilor neexteriorizate. Lipsa îngăduinţei.

Addison – Eşti supărat şi furios pe tine însuţi. Gândire incorectă referitoare la corpul tău. Nelinişte provocată de noianul de emoţii cărora nu le faci faţă.

Alzheimer – Lipsa legăturii cu Divinitatea. Rigiditate în gândire. Tristeţe ascunsă. Incapacitate de a influenţa viaţa. Furie cronică. Insecuritate.

Apatie – Absenţa Divinităţii în viaţa ta. Frică de a-ţi trăi experienţele vieţii şi de a-ţi manifesta sentimentele.

Apendicită – Insecuritate. Teamă că nu mai găseşti ceva bun în viaţa ta. Colită datorată frământărilor.

Hemoroizi – Mânie, frustrare, lipsa iubirii mai ales faţă de cei apropiaţi. Vinovăţie. Remuşcări. Te simţi împovărat de problemele vieţii. Nu-ţi ierţi trecutul.

Apetit excesiv – Nesiguranţă, frică, nu-ţi accepţi sentimentele, te judeci.

Pierderea apetitului – Teamă, lipsa bucuriei de a trăi. Lipsa iubirii de sine.

Afecţiuni ale arterelor – Iubirea lui Dumnezeu este blocată. Pierderea bucuriei de a trăi.

Ateroscleroză – Încăpăţânare, fixism. Refuzi să mai priveşti viaţa cu dragoste şi să simţi binele din ea.

Atac, apoplexie – Nesiguranţă. Eşti neînţeles de cei

din jur. Te ascunzi de tine însuţi. Fugi de viaţă şi de tine. Dacă ai putea, ai fugi de pe planeta aceasta.

Bulimie – Lipsa speranţei şi a iubirii. Dorinţa de a fi stăpânul unui viitor iluzoriu, care, de fapt, te dezgustă.

Prezenţa anumitor bacterii – Înfumurare, trufie. Umilinţă insuportabilă pentru că ai făcut intenţionat rău altora.

Îmbătrânire prematură – Refuzi să te mai ocupi de tine însuţi.

Bronşită – Inexistenţa liniştii şi armoniei în familie. Mediu tensionat şi în afara familiei. Agitaţie interioară.

Bronşectazie – Tristeţe adâncă pentru că te simţi prizonier în casa şi în familia ta. Ţi-e teamă că nu mai ai forţă să lupţi pentru libertatea ta. Îi respingi pe unii; alţii te resping pe tine.

Bâlbâială – Te simţi îngrădit şi nu ai siguranţă în exprimare. Gânduri incomplete care conduc la exprimare trunchiată.

Boli venerice – Culpabilitate sexuală. Te autopedepseşti pentru păcatele tale. Reprimarea sexualităţii. Lipsa iubirii şi a bucuriei.

Afecţiuni ale bilei – Bârfă, supărare, frică, mânie. Nesuportarea superiorului ierarhic.

Bătături – Încăpăţânare. Te hrăneşti din suferinţele trecutului. Insecuritate. Lipsa libertăţii.

Conjunctivită – Frustrări. Privirea ţi-e lipsită de iubire. Trăiri negative neexprimate. Crezi că viaţa ţi-e lipsită de armonie.

Comedoane (puncte negre) – Gânduri sumbre. Accese de furie din nimic şi dintr-o dată. Agitaţie interioară.

Colită – Frământări sufleteşti. Nesiguranţă. Tânjeşti după afecţiune, bucurie şi armonie. Simţi că nu te integrezi

în curgerea vieţii.

Colită ulcerativă – Eşti convins că eşti martir şi te comporţi ca atare. Suferi cumplit din pricina convingerilor tale.

Celulită – Multă furie acumulată. Nu te ierţi pe tine şi nici pe ceilalţi. Nu iubeşti şi nu apreciezi viaţa aşa cum ar trebui.

Constipaţie – Păstrezi totul pentru tine. Spiritul tău de economie s-a transformat în avariţie. Zgârcenie în iubire faţă de cei apropiaţi. Eşti posesiv. Nu-ţi ierţi trecutul.

Cangrene – Minte închistată. Gânduri pline de otravă. Fixism. Lipsa bucuriei.

Ciuperci – Răutate neputincioasă într-o situaţie disperată. Murdărie mentală.

Colesterol – Încăpăţânare, rigiditate în gândire. Te porţi prea aspru cu cei din jur. Lipsa bucuriei de a trăi şi teama de a o accepta.

Afecţiuni ale creierului – Emoţii negative. Minte dezordonată. Nu te iubeşti şi nu te accepţi aşa cum eşti.

Chelie – Frică, frământări, nervozitate, insecuritate. Dorinţa de a controla. Lipsa iubirii. Neîncredere în buna desfăşurare a vieţii.

Crampe abdominale – Teamă, idei fixe, nervozitate, insecuritate.

Candida – Tristeţe, frustrări. Relaţii acide. Pretenţios.

Circulaţie – Teama de a exprima iubirea şi bucuria din viaţa ta. Lipsa iubirii.

Cataractă – Incapacitate de a simţi iubirea şi bucuria din viaţa ta.

Crampe – Minte neliniştită. Frică şi tensiune.

Chisturi – Pozezi în victimă. Crezi că viţa te pedepseşte şi de aceea nu o iubeşti. Refuzi abundenţa şi bucuria

vieţii.

Cefalee – Nesiguranţă. Părere foarte negativă despre sine. Te judeci. Frică. Nu te iubeşti.

Comă - Lipsa iubirii cu care ar trebui să te înconjoare cei din jur. Nesiguranţă. Teamă. Fugi şi te ascunzi. Lipsa iubirii în viaţa ta.

Afecţiuni ale colului uterin – Lipsa dorinţei de a iubi necondiţionat.

Ceafă înţepenită – Încăpăţânare, rigiditate în gândire, incapacitate de a gestiona schimbările. Frică de tot ceea ce e nou în viaţa ta.

Cancer – Traume emoţionale adânci din trecut. Neiertări, nemulţumiri faţă de sine şi faţă de destin. Lipsa bucuriei din viaţa ta. Lipsa dorinţei de a trăi. Duşmănie.

Cancer ascuns – Duşmănie ascunsă.

Cancer cu evoluţie lentă – Spumegi de furie, insulţi, înjuri.

Cancer cu evoluţie rapidă – Eşti plin de răutate, te înfurii foarte tare, dar te străduieşti să faci bine tuturor. Chinuri interioare cumplite care duc la chinurile morţii.

Diaree – Disperarea provocată de faptul că vrei să scapi dintr-odată de toate necazurile.

Afecţiuni ale degetelor – Îngrijorări, orgoliu, frică, furie, prefăcătorie. Viaţă lipsită de armonie.

Degete artritice – Pozezi în victimă în faţa tuturor. Numai tu ai dreptate. Orgoliu. Lipsa iubirii.

Durere sufletească – Nesiguranţă. Nu-ţi porţi de grijă. Tânjeşti după iubire, bucurie, fericire.

Durere fizică – Nu te ierţi pentru păcatele din trecut. Emoţii exprimate cu furie şi supărare.

Diabet – Ură, răutate, ticăloşie, mârşăvie. Lipsă de iubire faţă de semeni. Regrete profunde. Pierderea legăturii

cu Dumnezeu.

Afecţiuni ale dinţilor şi măselelor – Te bizui prea mult pe minte atunci când îţi faci planuri detaliate. Decepţia îţi roade sufletul. Gândire acidă.

Depresie – Pierderea bucuriei vieţii şi a speranţei. Disperare.

Dismenoree – Nu-ţi iubeşti corpul. Ură faţă de tine şi faţă de alte femei.

Dureri de dinţi – Incapacitate de a lua decizii. Gândire acidă. Gelozie. Supărări ascunse.

Edem – Tristeţe, răutate neputincioasă. Ţi-e frică să te eliberezi de trecut; nu vrei să-l uiţi.

Echimoze - Autopedepsire. Lipsa iubirii de sine. Credinţa că nu eşti un om bun. Mici conflicte.

Eczemă – Lipsa siguranţei. Pierderea armoniei, bucuriei şi iubirii. Te superi pe cei din jur şi erupi mental.

Endometrioză – Te autoblamezi. Nu te simţi dorită. Pierderea plăcerii. Lipsa iubirii de sine. Dezamăgiri şi frustrări.

Epilepsie – Depresie. Pierderea păcii sufleteşti şi a bucuriei. Îţi face plăcere să persecuţi oamenii.

Emfizem pulmonar – Frică de a-ţi trăi viaţa. Lipsa iubirii de sine. Crezi că nu mai merită să fii liber.

Entorse – Încăpăţânare şi furie. Opui rezistenţă faţă de anumite aspecte din viaţa ta.

Excrescenţe – Resentimente. Răni adânci şi vechi neiertate. Lipsa iubirii de sine. Nemulţumiri.

Erizipel – Tristeţe adâncă şi imposibilitatea de a mai răbda mult timp.

Afecţiuni ale faringelui – Ofensat, supărat pe tine însuţi. Trăieşti după capul tău.

Furuncule – Umilinţă amplificată.

Febră – Răutatea cu care cauţi vinovăţii. Furie care e gata să explodeze.

Afecţiuni ale ficatului – Furie şi răutate. Tristeţe provocată de nedreptate. Duşmănie. Supărări. Agresivitate. Critică.

Frigiditate – Respingerea sexualităţii şi a plăcerii. Comportament agresiv al partenerilor de-a lungul vieţii.

Flebită – Acuzi destinul şi pe ceilalţi de faptul că viaţa ta e ternă. Nu ştii să ţi-o înfrumuseţezi. Gândire stagnată.

Afecţiuni ale gâtului – Infatuare, încăpăţânare, tristeţe disperată. Rigiditate în gândire. Inimă închistată. Furie.

Gât roşu (în interior) – Gânduri inflamate. Răutatea a umplut paharul.

Greaţă – Nesiguranţă, nelinişte, neîncredere, bârfă. Repulsie faţă de oameni. Respingerea unor idei.

Gastrită – Frământări sufleteşti. Agitaţie interioară. Nesiguranţă. Viaţă plină de incertitudini. Nu te accepţi aşa cum eşti.

Afecţiuni ale gingiilor – Bucuria din viaţa ta lipseşte. Lipsa sensibilităţii. Neîncredere în deciziile luate. Nehotărâre atunci când ai de făcut o alegere.

Gripă – Idei preconcepute şi fixe. Tensiune, gânduri inflamate. Teamă.

Gută – Nelinişte, furie, nesiguranţă. Plăcere de a domina pe toată lumea. Nu eşti împăcat cu tine însuţi.

Afecţiuni ale gurii – Ordine autoritare, înjurături. Jurăminte. Frică. Răutate. Fixare în idei vechi. Vorbe acide. Lipsa iubirii şi a bucuriei.

Afecţiuni ale gleznelor – Neacceptarea lucrurilor plăcute din viaţa ta. Nu crezi că meriţi bucurie. Încăpăţânare.

Afecţiuni ale genunchilor – Frică de viaţă. Lipsa de speranţă duce la slăbiciunea genunchilor. Orgoliu. Îndă-

rătnicie. Rigiditate în gândire. Lipsă de compasiune. Spui mereu „nu vreau...".

Halenă – Minciună. Lipsa curajului de a spune adevărul.

Hepatită – Gânduri impure. Furie. Frică. Neliniște. Ură.

Herpes simplex – Îi răneşti pe ceilalţi cu cuvinte grele şi acide. Lipsa armoniei şi a păcii sufleteşti.

Herpes genital – Culpabilitate sexuală. Nu te poţi ierta. Crezi că eşti pedepsit de Dumnezeu. Respingerea sexualităţii. Mimarea actului sexual.

Hipertiroidism – Nu eşti în stare să iei decizii. Insatisfacţie. Scopuri atinse pentru alţii, mai puţin pentru tine. Dezamăgire.

Hipotiroidism – Înfrângerea personalităţii. Nu mai deţii controlul. Nu mai ai nici o susţinere. Simţi că eşti fără speranţă.

Tiroidă mărită şi guşă – Complex cronic de inferioritate ascuns bine în subconştient. Arăţi lumii altceva decât ceea ce eşti cu adevărat. Sentiment apăsător de singurătate.

Hipertensiune – Neliniște. Neeliberat de propriul trecut. Vechi traume emoţionale nevindecate. Lipsă de compasiune.

Hipotensiune – Gânduri negre. Nu te poţi bucura de clipa prezentă. Renunţări. Copilărie lipsită de bucurie, iubire şi fericire.

Hodkin* – Nu te iubeşti şi nu te accepţi aşa cum eşti. Te paralizează teama că nu eşti suficient de bun pentru ceilalţi. Critică. Autoînvinuire. Pierderea bucuriei şi a iubirii.

* Hodkin – tip de cancer al sistemului limfatic. (n.ed.)

Hemoragie uterină – Dorinţa de răzbunare. Te încăpăţânezi să crezi că numai tu ai dreptate.

Hemoragie – Dorinţa de răzbunare.

HIV – Refuzul obstinat de a nu fi o nulitate.

Afecţiuni ale inimii – Inimă împietrită. Lipsa iubirii şi a bucuriei. Insecuritate. Gelozie. Supărări pe cei apropiaţi. Refuzul de a-ţi exprima deschis sentimentele.

Impotenţă – Vină sexuală, multe stresuri. Gelozie. Tensiune interioară. Dispreţ faţă de partenerul sexual.

Insuficienţă renală – Refuzi să auzi orice ţi se spune despre slăbiciunile tale. Refuzi să accepţi faptul că ţi-e frică.

Infecţii urinare – Respingerea sexualităţii. Toţi sunt vinovaţi de necazurile tale, numai tu – nu. În subconştientul tău urmezi modele greşite, la care nu renunţi.

Infecţii virale – Probleme de viaţă care ţi-au creat amărăciune. Gânduri inflamate. Revoltă împotriva vieţii. Frică paralizantă. Neliniște.

Imunitate scăzută – Nemulţumiri acumulate în subconştient. Perturbări interioare. Simţi că eşti un nimeni.

Icter – Furie. Ură. Prejudecăţi. Intoleranţă. Lipsa compasiunii.

Afecţiuni ale intestinelor – Viaţa se reduce doar la actul de a mânca. Tensiuni nervoase. Stres. Îngrijorări. Lipsa bucuriei.

Incontinenţă – Lipsa iubirii de sine. Emotivitate exagerată.

Ileită (boala Crohn) – Nu te accepţi aşa cum eşti. Ţi-e teamă că nu eşti suficient de bun pentru cei din jur. Supărări. Îngrijorări.

Leucemie – nemulţumiri acumulate în subconştient. Mândrie. Nu te iubeşti şi nu te accepţi aşa cum eşti.

Laringită – Supărări. Furie. Nu eşti în stare să te exprimi.

Limfa – Atitudine greşită în viaţă determinată de nerespectarea legilor creaţiei.

Afecţiuni ale limbii – Vorbe acide care-ţi ies din gură. Nemulţumiri acumulate.

Lupus eritematos – Supărat pe tine însuţi. Autopedepsire. Îţi vine să renunţi la viaţă. Nesiguranţă. Lipsa iubirii de sine.

Leucoree – Inhibarea feminităţii. Bărbatul ţi-a inhibat puterea interioară. Îţi descarci nervii pe el.

Litiază renală – Multă teamă acumulată în subconştient. Te macină probleme nerezolvate din trecut.

Afecţiuni ale măduvei spinării – Lipsă de iubire. Nesiguranţă. Absenţa divinităţii din viaţa ta.

Muşcături de animale – Stare de furie interioară, chiar dacă exteriorul arată altceva.

Afecţiuni ale mâinilor – Nu ştii să „mânuieşti" acţiunile şi experienţele vieţii. Nu le gestionezi cu iubire şi bucurie.

Malarie – Insecuritatea vieţii. Mental dezechilibrat.

Menopauză prematură – Nu-ţi accepţi vârsta, ţi-e frică de îmbătrânire. Credinţa adâncă în ideea că bărbatul nu te iubeşte şi nu te doreşte. Respingerea feminităţii.

Afecţiuni ale muşchilor – Experienţele noi ale vieţii te perturbă. Nu te acomodezi cu noile aspecte ale vieţii.

Miopie – Teamă să priveşti în depărtare. Frică de nesiguranţă.

Meningită – Îţi urăşti propria viaţă.

Încleştarea maxilarelor – Aroganţă. Mânie. Exprimare greoaie.

Neoplasm – Neiertări. Resentimente. Insecuritate.

Lipsa iubirii de sine.

Noduli – Orgoliu. Resentimente. Teama că ţi-ai putea rata cariera. Inimă împietrită.

Boli de nervi – Nesiguranţă. Lipsă de încredere. Lipsa bucuriei. Comunicare blocată. Anxietate. Lipsa iubirii. Frica (de a nu ţi se impune ceva). Sentimentul că nimic din ceea ce faci nu e bine.

Negi – Exteriorizarea unor porţii de ură. Viaţă grea.

Afecţiuni ale nasului – Ofensă, egocentrism, trufie. Lipsa aprecierii de sine. Pierderea legăturii cu Sinele suprem

– **Pierderea mirosului** – pierderea intuiţiei

Nevralgie – Neiertarea de sine, autopedepsire. Lipsa iubirii de sine. Comunicare defectuoasă.

Nefrită – Iritare, dezamăgiri, ghinioane. Lipsa iertării.

Senzaţia de nod în gât – Nesiguranţă. Lipsa încrederii în buna desfăşurare a vieţii. Teamă. Lipsa bucuriei.

Afecţiuni ale oaselor – Încăpăţânare, rigiditate mentală, încordare. Revoltă. Supărare. Frustrare.

Otită – Furie. Pierderea armoniei. Refuzi să auzi forfota din jurul tău. Lipsa iubirii.

Osteoporoză – Pierderea încrederii în propria capacitate de a-ţi reface forţele avute cândva, pe care le-ai idealizat. Viaţa nu-ţi mai oferă nici un sprijin.

Oboseală – Nemulţumiri. Nesiguranţă. Plictiseală. Lipsa iubirii şi a bucuriei.

Afecţiuni ale ovarelor – Gândire greşită faţă de bărbaţi în general. Sexul e ceva murdar pentru tine. Partener agresiv. Dezechilibre mentale.

Afecţiuni ale ochilor – Nemulţumire de sine, frica de a privi şi accepta realitatea aşa cum este. Ură, răutate. Nu vrei să vezi frumuseţea din viaţa ta. Agresivitate de care

nu eşti conştient. Nu-i priveşti cu drag pe cei din jur.

Orbire – Vezi numai răul din jurul tău; nu vrei să mai vezi aspectele cumplite ale acestei vieţi. Cauţi tot timpul cu privirea ceva care să te ajute să te pricopseşti.

Orbire din cauza vârstei înaintate – Nu doreşti să vezi lucrurile mărunte şi enervante ale vieţii. Mânia favorizează slăbirea vederii.

Obezitate – Furie. Frică. Lipsa iertării. Insecuritate. Încăpăţânare. Respingerea propriei persoane. Lipsa împlinirilor.

Afecţiuni ale pielii – Respingerea iubirii faţă de propria persoană. Frica de a te exprima liber. Nu accepţi ceea ce primeşti de la viaţă.

Parkinson – Te înspăimântă eforturile tale lipsite de sens. Dezamăgiri. Lipsa iubirii faţă de Dumnezeu şi faţă de oameni. Simţi nevoia imperioasă să-i controlezi pe toţi şi tot ce te înconjoară. Nesiguranţă şi frică.

Afecţiuni ale pancreasului – Egoism. Neîncredere în demersurile personale. Interdicţii impuse de alţii, ţi se porunceşte. Dulceaţa vieţii s-a pierdut. Agresivitate de care nu eşti conştient. Lipsa iubirii faţă de oameni şi faţă de Dumnezeu.

Paradontoză – Îţi omori propriile sentimente. Insensibilitate. Vorbe veninoase. Trufie cauzată de un complex de inferioritate.

Prezbitism – Ai exagerat cu intenţiile tale bune.

Panică – Haos în gândire. Acţionezi eronat şi imprevizibil.

Paralizie – Eşti plin de otrava răutăţii, ironic. Incapacitate de a iubi.

Prostată – Tristeţe necontrolată. Neputinţă în faţa atitudinilor umilitoare ale femeilor. Culpabilitate sexuală.

Frică. Îmbătrânirea îţi afectează masculinitatea.

Probleme sexuale – Respingerea feminităţii sau a masculinităţii. Nu te poţi bucura de viaţă pentru că te consideri imperfect. Nu te iubeşti şi nu te accepţi aşa cum eşti.

Prurit – Remuşcări, insatisfacţii. Te confrunţi cu situaţii dificile. Dorinţe neîmplinite.

Afecţiuni ale picioarelor – Îţi distrugi singur idealurile chiar dacă îţi doreşti numai reuşite mari în viaţă. Înţepenire. Stagnare. Frică de viitor.

Afecţiuni ale plămânilor – Absenţa libertăţii. Îţi urăşti propria robie. Tristeţe. Eşti plângăreţ. Îţi înăbuşi strigătul de ajutor şi te sufoci. Frica de ceea ce-ţi rezervă ziua de mâine.

Pietre la fiere şi rinichi – Criticism. Orgoliu. Neacceptarea destinului. Nu-ţi suporţi superiorul ierarhic, ţi-e teamă de el, chiar îl urăşti. Agresivitate şi amărăciune. Lipsă de discernământ.

Afecţiuni ale coloanei vertebrale – Lipsa demnităţii. Supărări şi furii care s-au adunat. Materialism. Rigiditate în gândire. Nu poţi face faţă greutăţilor vieţii. Te îngenunchează provocările vieţii. Te laşi copleşit de îngrijorări.

Rău de maşină şi teamă de mişcare – Frică. Nesiguranţă. Teama de moarte şi de a nu fi controlat. Gânduri haotice.

Afecţiuni ale rinichilor – Frică, ruşine, dezamăgiri. Bârfă. Sentimente reprimate. Talente şi vocaţii înăbuşite.

Reumatism – Fariseism. Îţi distrugi propriile scopuri. Orgoliu. Gânduri acide, tăioase. Resentimente. Lipsa iubirii. Pozezi în victimă, însă eşti plin de răutate.

Retenţie de lichide – Idei toxice. Încordare. Rigiditate. Frică disimulată. Criticarea de către alţii a slăbiciunilor tale.

Rigiditate – Încăpăţânare. Minte inflexibilă.

Răceli – Lipsa iubirii. Agresivitate. Nesiguranţă. Încăpăţânare. Fugi de lume. Slăbiciuni.

Afecţiuni ale rectului – Nerecunoaşterea greşelilor.

Afecţiuni ale sângelui – Ură şi furie. Gânduri încărcate de toxicitate. Pierderea bucuriei.

SIDA – Negarea Sinelui. Culpabilitate sexuală. Nu te iubeşti. Te consideri inferior celorlalţi. Nesiguranţă. Slăbiciune. Pierderea speranţei.

Afecţiuni ale glandelor suprarenale – Frică. Indiferenţă. Eşti supărat pe tine însuţi. Lipsa iubirii. Eşti pus la pământ de slăbiciunile tale.

Îngroşarea sângelui – Aviditate, rapacitate.

Scleroză – Atitudine rigidă, îndărătnică.

Scleroză în plăci – Orgoliu. Autoritarism. Rigiditate. Pierderea iubirii. Încăpăţânare. Frică. Lipsa bucuriei vieţii. Emoţii puternice. Stări de mare nervozitate care conduc la arderea circuitelor nervoase.

Sforăit – Disperarea de a nu putea ameliora relaţiile cu oamenii.

Schizofrenie – Te simţi ameninţat şi înfricoşat.

Surditate – Nu vrei să te bată nimeni la cap. Încăpăţânare. Refuzi să asculţi de divinitate.

Afecţiuni ale splinei – Nesiguranţă. Viaţa nu-ţi mai oferă nici un sprijin. Lipsa iubirii. Diverse obsesii legate de situaţii din viaţă.

Afecţiuni ale sistemului osos – Atitudinile tale fundamentale nu sunt corecte. Slăbiciune. Rigiditate în gândire.

Sinucidere – Nemulţumire. Ţi-ai distrus voinţa de a trăi. Refuzi viaţa. Nu mai vezi nici o cale de urmat în viaţă.

Sterilitate – Lipsa iubirii. Nu te accepţi aşa cum eşti.

Nu înţelegi rostul maternităţii.

Sinuzită – Tot timpul te înfurii pe câte cineva. Lipsa păcii interioare.

Sciatică – Frica zilei de mâine. Lipsa blândeţii şi a bucuriei. Încăpăţânare. Delăsare. Rigiditate în gândire.

Afecţiuni ale stomacului – Tensiuni nervoase. Gânduri înspăimântătoare. Ţi-e frică să accepţi să pătrundă ceva nou în viaţa ta.

Senilitate – Autoritarism. Ţi-ai dorit toată viaţa să comanzi, să-i controlezi pe toţi şi tot ce te înconjoară. Pace interioară pierdută.

Sifilis – Culpabilitate sexuală. Nu te poţi ierta şi nu te poţi accepta aşa cum eşti.

Spasme – Înfricoşare datorată gândurilor tale înţepenite.

Afecţiuni ale spatelui – Temeri. Neîncredere în procesul vieţii. Insecuritate. Lipsa curajului, a bucuriei şi a iubirii. Acţionezi şi gândeşti cu iresponsabilitate.

Afecţiuni ale sistemului digestiv – Tensiuni nervoase. Te frântă permanent problemele vieţii. Nelinişte. Anxietate.

Tumori – Ură. Încăpăţânare. Înţepenire în tiparele vechi ale vieţii. Parteneri de cuplu care nu se iartă unul pe celălalt.

Tensiune arterială – Tensiune emoţională datorată nerezolvării problemelor vieţii. Nu te poţi detaşa de necazurile din trecut care ţi-au marcat viaţa.

Tuse – Lipsa iubirii. Atragi atenţia celor din jur ca ei să te mângâie, să te iubească şi să te aprecieze.

Afecţiuni ale glandei tiroide – Comunicare incorectă cu cei din jur. Umilire. Judecăţi. Îţi doreşti ceva, dar nu poţi să faci. Ţi-ai pierdut personalitatea.

Afecţiuni ale timusului – Nesiguranţă. Nemulţumiri neeliberate din subconştient. Lipsa iubirii.

Ticuri – Nesiguranţă. Frică. Crezi că cineva te urmăreşte şi te priveşte tot timpul.

Tuberculoză – Aroganţă. Egoism. Posesivitate. Resentimente. Gânduri de răzbunare. Frică de viitor. Lumea în care trăieşti nu-ţi mai oferă decât răutate.

Torticolis – Rigiditate în gândire. Lipsa maleabilităţii din viaţa ta. Fixism. Numai tu ai dreptate. Orgoliu.

Ulceraţii – Cruzime, ferocitate.

Afecţiuni ale urechilor – Păreri negative faţă de tine însuţi.

Urticarie – Toţi din jurul tău te irită. Vrei să ţi se acorde atenţie. Eşti plin de resentimente ascunse. Lipsa iubirii.

Afecţiuni ale unghiilor – Frustrări, nesiguranţă, îngrijorări. Viaţă care se deteriorează zi de zi. Lipsa iubirii.

Umflături – Gânduri neexprimate. Fixism. Acumulezi tot mai multă ură. Lipsa iubirii.

Viruşi – Eşti îngrozit de greşelile pe care le-ai făcut. Autopedepsire, depresie. Nu mai vrei să trăieşti.

Vomă – Frică de ceea ce va urma. Nu eşti chibzuit.

Afecţiuni ale vezicii urinare – Nevalorificarea cu demnitate a capacităţilor spirituale.

Varicelă – Temeri. Tensiune nervoasă. Lipsa încrederii în procesul vieţii. Greutăţile vieţii te fac foarte vulnerabil. Te afectează orice.

Varice – Nemulţumire şi suprasolicitare într-o situaţie sau în cadrul unui serviciu unde nu lucrezi cu plăcere. Probabil că îţi urăşti locul de muncă. Dezamăgirea produsă de faptul că nu faci cu plăcere ceea ce trebuie să faci conduce la boală. Lipsa armoniei.

Vaginită – Culpabilitate sexuală. Furie faţă de partenerul de cuplu. Lipsa iubirii.

Vitiligo – Eşti pierdut prin viaţă şi printre oameni. Cu ajutorul iubirii se poate face integrarea.

Zona Zoster – Gânduri acide. Frică de ziua de mâine. Inflamare interioară şi negativitate.

Regimuri concepute de Valeriu Popa

Este bine ca aceste regimuri să fie ţinute sub supravegherea unui specialist, mai ales postul cu apă distilată, pentru că pe parcursul lor apar fenomene inexplicabile pentru cei care nu au cunoştinţe despre crizele de eliminare a toxinelor (ameţeli, furunculoză, alte eliminări prin piele, stări de vomă, închiderea la culoare a urinei, crize ale organelor bolnave şi altele) care apar în procesul de vindecare a organismului.

Aceste regimuri-medicament vin în ajutorul celor suferinzi impulsionându-i totodată şi pe cei sănătoşi să se apere de boală. Ele reprezintă un îndemn de a ne apropia de natură, de a ne adapta unui nou mod de viaţă - cel naturist - şi de a renunţa la vechile obişnuinţe.

Cei care sincer vor să obţină rezultate favorabile în prevenirea şi redobândirea echilibrată a sănătăţii, trebuie să respecte următoarele:

- Nu trebuie să mai fumeze nici bolnavul, nici membrii familiei şi nici cei care îngrijesc pacientul.
- Nu trebuie să consume substanţe care intoxică organismul.
- Nu trebuie să consume alcool.
- Trebuie să aibă dantura bună, ca să poată mesteca bine alimentele crude; digestia începe de la privit şi miros, apoi, printr-o mestecare corectă alimentele trebuie *băute*, lichi-

dele *mâncate*; fiecare bol alimentar, trebuie mestecat de 30-50 de ori. Deci, nu uitaţi: stomacul nu are dinţi!

- Trebuie să se doarmă natural, nu cu ajutorul tranchilizantelor.
- Trebuie să se înveţe să respire, să lucreze şi să locuiască în aer neviciat. (Evitaţi să vă desfăşuraţi activitatea în birouri în care se fumează).
- Mişcarea este viaţă.
- Evitaţi sedentarismul şi statul în pat în afara orelor de somn.
- Somnul cel mai odihnitor este între orele 20 şi 1 noaptea.
- Evitaţi activităţile de orice fel şi mai ales discuţiile negative în timpul mesei.
- Trebuie să se practice autopresopunctura şi automasajul (nu masajul).

Masajul poate fi practicat în cazuri extreme, când bolnavul nu se poate automasa şi numai de acele persoane compatibile cu el. (Se încearcă mai mulţi maseuri şi se va alege acea persoană care l-a făcut pe bolnav să se simtă cel mai bine).

Acestea sunt doar câteva din sfaturile pe care ni le reamintea zilnic Valeriu Popa.

Regimurile recomandate de Valeriu Popa, pe care le voi descrie mai jos, se fac în cure de 45 de zile.

REUMATISM

ALIMENTE RECOMANDATE: orez, grâu, porumb, mei, ovăz, orz, lapte, legume verzi fierte cu condimente, supă de fasole, ceai cu ghimbir, cafea şi alte băuturi fierbinţi.

ALIMENTE INTERZISE: mâncăruri grase, unt, iaurt,

smântână, brânză, fructe, carne, băuturi alcoolice, dovleac, napi, cartofi, ciuperci, oţet, alimente fripte şi prăjite, ulei, nuci, arahide, nucă de cocos, mâncăruri grele.

INDICAŢII PENTRU REGIM

De la ora 18 până a doua zi la ora 11, nu se mănâncă nimic; deci ultima masă este la ora 18 şi până a doua zi, se pot consuma doar lichide.

Dimineaţa la trezire se face terapia cu ulei de floarea soarelui (vezi pag. 85), apoi la ora 10 se spală 4 linguri de orez integral şi se pun la înmuiat timp de o oră.

La ora 11 se ia prima masă, când se înghit cele 4 linguri de orez înmuiat.

La ora 13 se poate lua a doua masă alcătuită numai din alimentele recomandate.

Exemplu de masă de prânz şi seară; variante:

- supă de legume sau supă de fasole boabe (fără roşii, fără bulion; doar cu puţină sare de mare).
- O jumătate de litru de lapte crud de capră îndoit cu ceai de salvie.
- legume (morcovi, ţelină, pătrunjel, păstârnac, varză, praz, broccoli, conopidă) fierte cu ghimbir, la care se adaugă pătrunjel verde tocat, andive, puţină zeamă de lămâie, sare marină, o lingură de ulei de măsline presat la rece.
- terci de grâu încolţit, cu o linguriţă de miere şi o banană.
- se pot bea sucuri de morcovi, pătrunjel, sfeclă roşie, varză.
- boabe de porumb fierte cu puţină sare de mare.
- două gălbenuşuri de ou pe săptămână (crude sau fierte tari).
- orez fiert cu legume.
- arpacaş fiert cu legume.

Se pot bea ceaiuri depurative, recomandându-se în mod special: coada calului, urzică, salvie, păpădie şi gălbenele.

DEFICIENŢE SANGUINE, TOXEMIE, SIFILIS, INFECŢII, SIDA

ALIMENTE RECOMANDATE: orez, grâu, orz, mei, porumb, supă de fasole, produse lactate, exceptând iaurtul, supă de iepure sau de fazan, dovlecel, dovleac, sparanghel, castravete, spanac, lăptucă, miere, pepene verde, cantalup, banane, struguri şi alte fructe dulci.

- apă (distilată) şi ceai de salvie între mese.

ALIMENTE INTERZISE: porc, peşte, vită, pui, berbec, bivol, alcool, sare, fructe acre, lămâie, roşie, condimente picante, soia, ulei de susan, băuturi fierbinţi, cartofi, ridichi, legume verzi, iaurt, oţet, mâncăruri grase, alimente fripte sau prăjite.

INDICAŢII PENTRU REGIM

- Se respectă perioada de repaus alimentar de la ora 18 până a doua zi la ora 11.

- Dimineaţa, la sculare: terapia cu ulei.

- Ora 11 – prima masă: 4 linguri de orez integral înmuiat cu o oră înainte.

Celelalte mese pot conţine:

- 5 linguri de grâu încolţit cu miere şi brânză de vaci.

- i jumătate de litru de lapte crud de capră îndoit cu ceai de salvie.

- supă de iepure de câmp sau fazan (carnea nu se consumă) fiartă cu

ceapă, morcov, dovlecel, ţelină, pătrunjel, mărar, chimen, busuioc,

coriandru, mentă.

- salată din lăptucă, spanac crud, pătrunjel, ţelină, busuioc şi alte condimente carminative (coriandru, fenicul, anason) în care se pun două linguri de orez fiert.

- orez cu condimente carminative.

- arpacaş (grâu) fiert cu puţină miere.

- dovleac copt sau crud.

- dovlecel fiert, cu smântână şi/sau brânză de vaci.

- toate fructele dulci.

ACIDITATE, ULCER GASTRIC ŞI DUODENAL. PIETRE LA VEZICA BILIARĂ, GASTRITĂ

ALIMENTE RECOMANDATE: orez, grâu, orz, supă de legume, supă de fasole, păstăi verzi, legume verzi fierte, papaia, portocale, lămâi, struguri, mandarine, pepene verde, fructe dulci, lapte, sucuri de fructe şi apă între mese.

ALIMENTE INTERZISE: carne, băuturi alcoolice, alimente fripte sau prăjite, soia, alimente grase, conopidă, varză, ridiche crudă, oţet, biscuiţi, coajă de pâine, ceai (negru), cafea, băuturi fierbinţi, dulciuri, prăjituri de casă, ardei iute, ulei, murături.

Regimul alimentar se alcătuieşte după modelul celorlalte două de mai sus respectând orele de repaus alimentar (18-11), prima masă (orezul crud, înmuiat) şi terapia cu ulei (dimineaţa la sculare).

În acest regim nu se consumă brânză de vaci şi smântână. Se poate consuma foarte puţină miere şi trebuie să aveţi ore regulate de masă.

BOLI URINARE, BOLI DE RINICHI

ALIMENTE RECOMANDATE: orz, porumb, mei, grâu, orez vechi de un an, fasole, legume verzi fierte cu condimente (tarhon, chimen, busuioc, mentă, ghimbir, co-

riandru, piper moderat, dafin, pătrunjel, mărar, leuştean), brânză de vaci sau de capră fără cheag, 3 ouă fierte pe săptămână, ulei de muştar, ulei de măsline, struguri, lămâie, măr, banane şi alte fructe.

ALIMENTE INTERZISE: alcool, cafea, băuturi fierbinţi, produse lactate (cu excepţia brânzei), alimente grase, cartofi, zahăr, ceapă, orez nou, alimente fripte sau prăjite, nuci.

Regimul se stabileşte după modelul celor anterioare.

ANEMIE, LEUCOREE, LIPSĂ DE CALCIU, LIPSĂ DE IOD

ALIMENTE RECOMANDATE: orez, grâu, orz, linte, fasole boabe şi păstăi, spanac, lăptucă, sfeclă, morcovi, cartofi fierţi în coajă şi apoi copţi timp de o jumătate de oră în cuptor, legume verzi fierte cu condimente carminative (coriandru, fenicul, anason, pătrunjel, tarhon, busuioc), unt, supă de carne (pasăre de curte, fazan, porumbel, iepure de câmp), produse lactate, struguri, stafide, curmale, pepene verde, cantalup, rodie, cireşe, banane şi alte fructe dulci. Apă între mese.

ALIMENTE INTERZISE: iaurt, citrice, lămâie, roşii, mei, băuturi alcoolice, soia, ulei de susan, oţet, ceai negru, cafea, băuturi fierbinţi, ardei iute în exces, fructe prea coapte, sare în exces, alimente fermentate, alimente fripte sau prăjite.

Este esenţial să se ia masa la ore regulate.

HEMOROIZI

ALIMENTE RECOMANDATE: orez, grâu, lapte de capră, zer, brânză, toate fructele, supă de ridichi, ceapă, roşii, coriandru verde, legume bine fierte cu condimente

carminative, supă de linte, apă sau băuturi reci între mese (ceai de salvie).

ALIMENTE INTERZISE: băuturi alcoolice, condimente iuţi, ardei iute, carne, oţet, soia, ceai negru, cafea, băuturi fierbinţi, alimente grase, mâncăruri grele, ulei, sare.

Respectarea orelor fixe de masă este esenţială.

BOLI DE INIMĂ

ALIMENTE RECOMANDATE: orez, grâu, orz, lapte cu apă, unt sau untură, legume fierte, toate fructele, dar mai ales cele dulci şi acrişoare, portocală, rodie, măr, lămâie, ananas, grapefruit, mango, sucuri de fructe, supă de fasole.

ALIMENTE INTERZISE: băuturi fierbinţi, alcool, cafea, toate alimentele intoxicante, carne, peşte, alimente fripte sau prăjite, oţet, mâncăruri grase, melasă, ulei de susan, condimente iuţi, soia, tuberculi, alimente fermentate organic.

FEBRĂ, GRIPĂ, FEBRĂ TIFOIDĂ, OREION, AMIGDALITĂ

ALIMENTE RECOMANDATE: regim uşor lichid, orz, supă de fasole, pâine, biscuiţi, legume fierte (inclusiv spanac), lăptucă, cartofi, castravete, vinete, păstăi, papaia, pepene verde, cantalup, lămâie dulce, struguri, apă caldă de băut, lapte cald, ceai, cafea.

ALIMENTE INTERZISE: fructe acre, alimente grase, mâncăruri grele, orez, carne, peşte, iaurt, îngheţată, brânză, alimente fripte sau prăjite, oţet, sosuri, ardei iute, salată crudă, alcool, băuturi reci.

INSOMNIE

ALIMENTE RECOMANDATE: orez, grâu, toate produsele lactate, în special laptele de bivoliţă, supă de fasole, legume verzi, fructe, băuturi reci, suc de fructe.

ALIMENTE INTERZISE: peşte, carne, condimente iuţi, ceai negru, cafea, băuturi fierbinţi, mei, porumb, ovăz, usturoi, oţet.

BOLI DE PIELE, EXEMĂ, URTICARIE, LEPRĂ, LEUCODERMĂ, VIERMI INELARI

ALIMENTE RECOMADATE: orez, orz, mei, porumb, fasole, legume verzi, banane, măr, ceai (negru, verde), cafea, băuturi fierbinţi.

Se bea puţină apă după masă.

ALIMENTE INTERZISE: produse lactate, fructe acre, mandarine, portocale, ananas, piersică, prună, peşte, carne, zahăr, susan, ulei, sare, alimente grase, mâncăruri grele, alimente fripte sau prăjite, alimente fermentate.

Observaţie: Extern - se unge pielea cu suc de ţelină.

VIERMI

ALIMENTE RECOMANDATE: grâu, porumb, orez, orz, fasole, legume fierte cu condimente şi ghimbir, usturoi, băuturi alcoolice, ceai negru, cafea, apă fierbinte, brânză, ardei iute, piper negru, ghimbir, papaia, banane, castravete, mere.

ALIMENTE INTERZISE: fructe acre sau dulci, carne, peşte, produse lactate (cu excepţia brânzei), zahăr, melasă, cartofi, alimente grase, nuci, biscuiţi.

Observaţie: Cu o oră înainte de culcare se bea o cană de ceai de cimbrişor şi se consumă 50 seminţe crude de dovleac pentru adulţi; copii 1-4 ani - 10-12 seminţe, copii

5-10 ani - 30 de seminţe.

PARALIZIE

ALIMENTE RECOMANDATE: orez, grâu, supă de fasole cu grăsime (slănină), lapte cu caimac, legume verzi fierte, fructe dulci, portocale, mandarine, lămâi, struguri, băuturi reci, suc de fructe.

Se bea zilnic timp de o lună un litru suc combinat din morcovi şi rădăcină de pătrunjel.

ALIMENTE INTERZISE: ceai fierbinte, cafea, alcool, condimente iuţi, carne, soia, sare, ulei, ceapă, usturoi, praz, iaurt, oţet, alimente fripte sau prăjite, mâncăruri grase sau grele.

OBEZITATE

ALIMENTE RECOMANDATE: orz, ovăz, porumb, mei, legume verzi, fasole, cartofi, toate fructele (cele acre NU), ceai sau cafea.

Se bea apă cu miere dimineaţa şi seara.

ALIMENTE INTERZISE: orez, carne, peşte, alimente grase, produse lactate, fructe acre, zahăr, melasă, fructe uscate, alcool.

BOLI DE NERVI, TUBERCULOZĂ, SCLEROZĂ MULTIPLĂ

ALIMENTE RECOMANDATE: orez, grâu, produse lactate, carne, alimente grase, fructe dulci, nuci, migdale, stafide, băuturi fierbinţi, cafea, condimente, alimente cu mare valoare nutritivă.

ALIMENTE INTERZISE: salată verde crudă, fructe zemoase, dovleac, papaia, cartofi, varză, conopidă, ciuperci, morcovi, carne de oaie, îngheţată, băuturi alcoolice.

MALARIE

ALIMENTE RECOMANDATE: grâu, orez, carne (în special vită), alimente grase, fructe acre, toate legumele.

ALIMENTE INTERZISE: iaurt, fasole, mei, porumb, sare în exces, alcool, oţet, alimente fermentate organic.

DEMENŢĂ, DEFECŢIUNI ALE CREIERULUI

ALIMENTE RECOMANDATE: orez, grâu, orz, supă de fasole sau linte, suc de citrice, supă cu unt sau grăsime (slănină), toate produsele lactate, toate fructele, legume verzi fierte cu grăsime sau călite, sucuri de fructe.

ALIMENTE INTERZISE: carne, peşte, alcool, ceai negru, cafea fierbinte, oţet, ulei, usturoi, ceapă, praz, ardei iute, condimente iuţi, porumb, mei, ovăz, soia.

HEMORAGIE, MENORAGIE

ALIMENTE RECOMANDATE: orez, mei, fasole boabe mari, linte, portocale, năut, lapte (în special cel de capră), leguminoase fierte (în special flori de lotus), supă de porumbel, de iepure, fructe zemoase dulci, pepene, struguri, ouă crude, sucuri de fructe reci, apă rece cu zahăr.

ALIMENTE INTERZISE: condimente iuţi, alcool, ceai negru, cafea, alte băuturi fierbinţi, fructe acre, oţet, sare, carne, peşte, legume verzi, mâncăruri grele, alimente fripte sau prăjite.

TUMORI ABDOMINALE

ALIMENTE RECOMANDATE: orez, grâu, supă de fasole, unt sau smântână, legume verzi fierte cu ulei, supă de ridiche, condimente (ghimbir, piper negru, frunze de dafin, usturoi moderat), suc de portocale, lămâi, struguri, roşii, fructe dulci, produse lactate, iaurt, zer, apă între mese.

ALIMENTE INTERZISE: alimente fripte sau prăjite, carne, porumb, mei, bob, ovăz, condimente iuţi, pâine uscată, biscuiţi, ceai negru, cafea, băuturi fierbinţi, fructe prea coapte, tuberculi.

ALCOOLISM

ALIMENTE RECOMANDATE: grâu, orez, oaie, peşte, preparate din alimente dulci-acrişoare, legume cu piper, legume verzi cu unt, fructe acre, portocale, ananas, struguri, produse lactate, sucuri de fructe.

ALIMENTE INTERZISE: carne (cu excepţia celei de oaie), peşte gras, fasole, mango, lămâi, ouă, nucşoară, cafea, fructe coapte, îngheţată, ciuperci, ceapă, iaurt, brânză, smântână, acizi organici, alimente fermentate, oţet, apă rece.

APENDICITĂ

ALIMENTE RECOMANDATE: regim uşor lichid cu orz, rădăcină de scaiete, linte cu zahăr, pâine fără coajă, supă de legume fierte cu spanac, lăptucă, castravete amar, sparanghel, vânătă, papaia, pepene verde, cantalup, lămâie dulce, struguri, lapte, apă caldă de băut.

ALIMENTE INTERZISE: fructe, citrice, mâncăruri grase, unt, iaurt, brânză, carne, orez copt sau prăjit, alimente grele sau prăjite, jeleu, gem, sosuri, oţet, băuturi alcoolice, ceai negru, cafea fierbinte, ardei iute, ciuperci.

ARTRITĂ. ARTROZĂ

ALIMENTE RECOMANDATE: grâu, orez, produse lactate, carne, alimente grase, toate fructele acre, ceai negru, ceai verde, cafea şi alte băuturi fierbinţi, băuturi alco-

olice după masă, preparate culinare cu condimente (ghimbir, piper, nucşoară, dafin), fructe uscate.

ALIMENTE INTERZISE: verdeţuri, în special salate crude, fructe zemoase, pepene verde şi cantalup, dovleac, iguana, napi, sfeclă, cartofi, ciuperci, muguri de bambus, mlădiţe de ferigă, conopidă, varză, îngheţată, fasole, nuci, porumb, berbec.

ASTMĂ, BRONŞITĂ

ALIMENTE RECOMANDATE: orez vechi de peste un an, grâu, orz, supă de fasole, supă de ridiche, supă de pui cu condimente iuţi, cartofi, spanac, lăptucă, pătrunjel, schinduf, alge marine, sparanghel, castravete amar, ciocolată, brânză, ceai verde, cafea şi alte băuturi fierbinţi, băuturi alcoolice, struguri, stafide, curmale, smochine, portocale, miere, apă între mese.

ALIMENTE INTERZISE: lapte, unt, iaurt, peşte, porc, vită, berbec, oţet, fructe acre, iguana, arahide, nucă de cocos, nucă de mahon, ciuperci, dovleac, conopidă, varză, muguri de bambus, mâncăruri grase.

CANCER

ALIMENTE RECOMANDATE: orez, grâu, orz, porumb, fasole boabe mari, linte, mazăre dulce, năut, lăptucă, spanac, alge marine, morcov, dovleac, sparanghel, castravete, schinduf, sfeclă, conopidă, varză, toate produsele lactate cu excepţia iaurtului, iepure, fazan, porumbel, papaia, cantalup, lămâie dulce, struguri, cireşe, curmale, rodii, nucă de mahon, migdale, fistic, stafide, fructe dulci, miere.

ALIMENTE INTERZISE: vită, porc, berbec, bivol, verdeţuri, păstăi, fasole boabe mici, soia, ulei, seminţe de susan, tuberculi, cartofi, ciuperci, oţet, fructe acre, băuturi

alcoolice, ceai negru, cafea, sare, fructe prea coapte, alimente fermentate.

COLITĂ, CĂDEREA PĂRULUI

ALIMENTE RECOMANDATE: orez vechi de un an, grâu, orz, mei, legume verzi fierte cu condimente carminative (coriandru, fenicul, anason), iaurt, brânză, supă de fasole, ceai verde, cafea, usturoi, ceapă, praz, pătrunjel, anason, sparanghel, flori vegetale, apă fiartă de băut, rodii, stafide, curmale.

ALIMENTE INTERZISE: carne, ouă, mâncare grasă, lapte, băuturi alcoolice, oţet, fructe acre, tuberculi, îngheţată, sucuri reci de fructe, condimente iuţi, zahăr, melasă, prune, mâncăruri grele.

TUSE SEACĂ

ALIMENTE RECOMANDATE: orez, grâu, supă de carne cu condimente carminative, roşii, sfeclă, cartofi, legume bine fierte cu ulei, fructe (numai până la ora 17), ceai, cafea, alte băuturi fierbinţi, fructe uscate, curmale, stafide, nuci, smochine, lapte, apă fierbinte de băut sau apă caldă cu sare.

ALIMENTE INTERZISE: salate crude, conopidă, ridiche crudă, arahide, nucă de cocos, băuturi alcoolice, ardei iute, nap, dovleac, piper, iaurt, brânză, fructe seara sau dimineaţa devreme, băuturi reci.

TUSE CU EXPECTORAŢIE

ALIMENTE RECOMANDATE: orez, grâu, porumb, mei, fasole legume verzi fierte cu condimente iuţi, cartofi, supă de pui fără grăsime băuturi alcoolice, ceai de ghimbir, cafea şi alte băuturi fierbinţi, miere, brânză.

ALIMENTE INTERZISE: produse lactate cu excepţia brânzei, porc, vită, berbec, peşte, bivol, ceapă, nap, conopidă, varză, sfeclă, morcovi, fructe acre, nucă de cocos, arahide, alimente grase sau preparate cu grăsime, ciuperci, salate crude, băuturi reci, îngheţată.

DIABET

ALIMENTE RECOMANDATE: grâu, orz, porumb, mei, supă de fasole, legume fierte cu condimente carminative, mazăre dulce, năut, supă de pui, ouă, lapte, toate fructele, fructe uscate, ceai, cafea fără zahăr.

ALIMENTE INTERZISE: zahăr, cartofi, sfeclă, tuberculi, porc, peşte, bivol, orez, ovăz, grăsimi animale, iaurt, îngheţată, melasă, dulciuri, alimente grase sau preparate cu grăsime, ceapă, ciuperci.

Observaţii:

- 4 mese pe zi în cantităţi mici
- se bea ceai din următorul amestec: teci de fasole, frunze de dafin, salvie, coada calului, gălbenele, pufuliţă cu flori mici, cimbrişor.

Se fierbe o linguriţă de amestec la o cană cu apă, timp de 3 minute. Se strecoară, se consumă zilnic 3 căni de ceai cald, câte una cu o jumătate de oră înaintea fiecărei mese principale.

DIZENTERIE

ALIMENTE RECOMANDATE: regim de lichide, rădăcină de scaiete, orz, fasole boabe mari, linte, portocale, mâncare cu sare sau zahăr, lapte de capră, puţină pâine sau biscuiţi, iaurt, flori de legume, spanac, alge marine, anason, sparanghel, pătrunjel cu condimente carminative, rodie, smochine, curmale, bucăţi mici de banană, se bea numai

apă fiartă.

ALIMENTE INTERZISE: alimente grele, carne, ouă, alimente grase, produse lactate cu excepţia iaurtului, fructe acre, fructe prea coapte, legume verzi, salată crudă, băuturi alcoolice, îngheţată, ceai şi cafea fierbinte.

DIAREE

ALIMENTE RECOMANDATE: regim de lichide, fasole (cu măsură), praz, mâncăruri cu sare sau cu zahăr, linte, flori vegetale, roşii, usturoi, ceapă, ghimbir, anason, pătrunjel, iaurt, brânză, rodie, lămâie, portocală, măr, mandarine, curmale, ceai, cafea fără lapte, băuturi alcoolice (cu măsură).

ALIMENTE INTERZISE: alimente grele, mâncăruri grase, carne, legume verzi, salată crudă, fructe zemoase, produse lactate cu excepţia brânzei şi iaurtului, îngheţată, băuturi reci, tuberculi, cartofi, fructe prea coapte.

EDEM

ALIMENTE RECOMANDATE: orez vechi de un an, grâu, linte, fasole, soia, supă de pui cu condimente, caimac, unt, praz, supă de ridiche uscată, spanac, lăptucă, sparanghel, ghimbir, cartofi, castravete, ceai negru, cafea şi alte băuturi.

ALIMENTE INTERZISE: toate fructele, porc, berbec, vită, peşte, bivol, legume verzi, salată crudă, sare, iaurt, susan, orez nou, zahăr, oţet, alimente crude, mâncăruri grele, tuberculi, sfeclă, morcovi, cartofi, dovleac, băuturi alcoolice reci.

EPILEPSIE

ALIMENTE RECOMANDATE: orez, grâu, orz, le-

gume cu ulei sau untură, produse lactate, toate fructele, ouă, sparanghel, spanac, lăptucă, sucuri dulci de fructe, zahăr.

ALIMENTE INTERZISE: carne, peşte, băuturi alcoolice, toate alimentele intoxicante, fasole, băuturi fierbinţi, ceai negru şi verde, cafea, oţet, usturoi, ceapă, praz, alimente uscate (porumb, mei, ovăz), condimente iuţi.

BOLI DE OCHI

Acelaşi regim ca cel recomandat pentru epilepsie, dar cu foarte puţină sare.

FEBRĂ PROVOCATĂ DE RĂNI ACCIDENTALE

ALIMENTE RECOMANDATE: orez, grâu, carne sau supă de carne, produse lactate, ulei, ouă, legume fierte cu ulei şi condimente, băuturi fierbinţi, ceai negru, cafea, fructe uscate.

ALIMENTE INTERZISE: fasole, soia, porumb, ovăz, mei, orz fructe acre, băuturi reci, dovlecel, fructe zemoase, salată crudă.

GONOREE

ALIMENTE RECOMANDATE: regim de lichide, orz, orez, supă de fasole, legume fierte, lapte, papaia, pepene, lămâie dulce, morcov, castravete, cantalup, apă multă de băut, suc dulce de fructe, îngheţată, puţină sare.

ALIMENTE INTERZISE: condimente iuţi, inclusiv ardei iute, fructe acre, carne, peşte, ceai negru şi verde, cafea şi alte băuturi fierbinţi, oţet, băuturi alcoolice, usturoi, ceapă, sosuri.

GUTĂ

ALIMENTE RECOMANDATE: orez, grâu, porumb, mei, supă de fasole, pătrunjel, spanac, lăptucă, sparanghel, apă de băut fierbinte, lapte, legume fierte, ouă (unul pe zi), banane, papaia, cantalup, pepene verde.

ALIMENTE INTERZISE: fructe acre, ananas, măr, portocale, mandarine, carne, peşte, verdeţuri (cu excepţia pătrunjelului), alcool, alimente fripte sau prăjite, fasole în exces, soia, oţet, sosuri, alimente fermentate, ceai negru şi verde, cafea, cacao, ciuperci.

HEPATITĂ

ALIMENTE RECOMANDATE: orez, orz, grâu, porumb, mei, supă de fasole, supă de ridiche, supă de legume, ouă fierte (3 pe săptămână), papaia, dovleac, pepene verde, cantalup, castravete, banană, struguri, smochine, cireşe, lămâie dulce şi alte fructe dulci, apă cu zahăr sau suc dulce de fructe.

ALIMENTE INTERZISE: alimente grase inclusiv lapte, unt, ulei, iaurt, brânză, carne, fructe acide ca: lămâie, ananas, măr, piersică; alcool, ceai fierbinte, cafea, băuturi fierbinţi, ardei iute, îngheţată, ulei de nucă, ulei de arahide.

CONSTIPAŢIE

ALIMENTE RECOMANDATE: orez, supă de fasole, mazăre verde dulce, legume verzi, toate felurile de fructe cu excepţia bananei, produse lactate (exceptând iaurtul, brânza, untul), băuturi reci (inclusiv apa) şi sucuri de fructe.

ALIMENTE INTERZISE: preparate fripte sau prăjite, carne, băuturi alcoolice, oţet, ceai negru, cafea, băuturi fierbinţi, condimente iuţi, iaurt, brânză, unt, ouă, mei, porumb, grâu, ceapă, usturoi, praz, fasole în exces.

Autotratamentul recomandat de Valeriu Popa pentru boli foarte grave şi cancere

- BG1- (45 de zile)

ORAR TERAPEUTIC:

Ora 7.30 – Terapia cu ulei.

După trezire, primul gest să fie scuiparea din gură a salivei adunate; după aceasta se ia o lingură de ulei de floarea-soarelui şi se mestecă timp de 20 de minute stând în fotoliu ţinând capul drept, apoi se scuipă uleiul şi se raclează limba cu o coadă de lingură de lemn îndepărtându-se astfel stratul albicios-gălbui depus. Se clăteşte gura cu apă sărată (o lingură de sare la o cană de apă) şi se repetă raclajul limbii de circa 30 de ori. Apoi se perie limba de câteva ori cu o periuţă de dinţi destinată special pentru acest lucru.

- Se pune pe foc apă în două vase de câte 2-3 litri şi se prepară infuziile pentru clismă şi spălătură vaginală;
- Se pregăteşte apă caldă pentru igienizarea de după clismă.

Ora 8 – Terapia cu mălai.

Se ia în gură o lingură de mălai şi se mestecă stând în fotoliu timp de 10-15 minute până când începe să curgă saliva. Apoi, gura se clăteşte cu apă sărată.

Ora 8.30 – Clisma.

Se strecoară infuzia caldă de rostopască în irigator

(temperatura se controlează cu cotul cu dorinţa de a fi cât mai caldă) şi în poziţia genupectorală se introduce canula (după ce s-a uns anusul cu ulei de măsline).

Se face un masaj pe burtă în jurul ombilicului. După defecare se face igienizarea stând cu fundul într-un lighean. În cazul ieşirii muşchilor, aceştia se reintroduc printr-o apăsare uşoară cu degetul.

Ora 9 – Spălătura vaginală.

Se strecoară infuzia călduţă de nalbă mare în irigator şi stând cu fundul în ligheanul gol (sau pe un prosop) se introduce canula în vagin şi se aşteaptă până se scurg cei 2 litri.

Ora 9.30 – Sărituri pe vârfuri.

Se deschide geamul şi în faţa lui se fac 100 sărituri pe vârfuri mişcând braţele ritmic şi respirând (ritmic) în acelaşi timp.

Ora 10 – Pregătirea orezului.

4 linguri de orez nedecorticat se spală într-o cană şi se lasă la înmuiat până la ora 11.

Se execută automasajul în talpă, în punctele indicate (pentru organele afectate).

Ora 11 – Prima masă.

Orezul pregătit cu o oră înainte se înghite întreg sau se mestecă. Apoi se consumă o jumătate de litru de apă distilată. Toată operaţiunea trebuie să dureze o oră.

Ora 12.30 – Pregătirea celei de-a doua mese.

Se rad şi se amestecă cu o lingură de lemn următoarele: 5 linguri de grâu încolţit, două linguri de ţelină mică, două linguri de rădăcină de pătrunjel (gros), o lingură de gulie (gulioară verde), două linguri de sfeclă roşie, o lingură de miere pură, două linguri de mere.

Ca desert: o linguriţă (de lemn) cu polen conservat în miere.

Ora 13 – A doua masă.

Cele de mai sus se amestecă bine şi se servesc cu o lingură de lemn.

Obligatoriu: masa trebuie să dureze o oră.

Ora 14 – Se pune în funcţie distilatorul şi se fac 2-3 litri de apă.

Ora 16 – A treia masă.

Se bea o cană de ceai de salvie neîndulcit (250 ml. apă distilată în care se fierbe o linguriţă de plantă 1-2 minute).

Ora 18 – A patra masă.

- se consumă 100 gr. seminţe de bostan crude;
- se bea o cană de infuzie de cimbrişor (250 ml. apă distilată clocotită + o linguriţă de plantă, infuzat timp de 10 minute).

Ora 19 – Se pregătesc infuziile pentru clismă şi spălătura vaginală.

Ora 20 – Somniferul.

Se pregăteşte şi se ia somniferul astfel: se curăţă mere ionatan, iar coaja se infuzează timp de 15 minute în 250 ml. apă distilată. Se adaugă o lingură rasă de miere. Apoi se consumă cojile de mere, iar zeama se soarbe încet din lingură.

Toată operaţiunea trebuie să dureze 45 de minute.

Ora 21 – Se fac clisma şi spălătura vaginală.

Ora 21.30 – Culcarea în pat cu geamul deschis timp de 10 minute. Apoi se doarme cu geamul închis.

Prepararea infuziilor.

- infuzia pentru prima clismă (de dimineaţă): două linguri de rostopască infuzate timp de 10 minute în 2 litri apă clocotită;
- infuzia pentru a doua clismă (de seară): două linguri de muşeţel infuzate timp de 10 minute în 2 litri apă clocotită;
- infuzia pentru spălătura vaginală: două linguri de nalbă mare infuzate timp de 10 minute în 2 litri apă clocotită.

Regim de dezintoxicare conceput de Valeriu Popa pentru cancer şi bolile precanceroase (45 de zile)

- Dimineaţa la trezire: terapia cu ulei şi mălai (vezi regimul „BG1")
- ora 11 – se înghit 4 linguri de orez crud (înmuiate cu o oră înainte) cu o jumătate de litru de apă distilată
- ora 13 – se amestecă şi se consumă următoarele:
- 125 g. grâu încolţit
- o jumătate de kilogram de mere rase
- 3 linguri de ţelină rasă
- două linguri de rădăcină de pătrunjel rasă
- 4 linguri de sfeclă roşie rasă
- o lingură de miere de salcâm
- ora 18 – se consumă aceeaşi salată ca la ora 13, înlocuind merele cu pere.
- Înainte de culcare cu o oră, se consumă 30 de semin-

ţe crude de dovleac şi se bea o cană de ceai de cimbrişor.

- Se fac două clisme pe zi, una dimineaţa cu 2 litri de ceai de muşeţel şi una seara, cu 2 litri de ceai de rostopască.

- Se pun comprese cu frunze de varză, de seara până dimineaţa, pe zonele afectate.

Regim de dezintoxicare 1
de 45 de zile

Ora 9 – 500 ml. suc de morcov.

Ora 11 – supă de legume din: ţelină, morcov, rădăcină de pătrunjel, sfeclă roşie în cantităţi egale. Când sunt fierte, se adaugă foarte puţină sare şi două linguri de ulei de măsline extravirgin.

Ora 13 – se consumă 25 de stafide sau 10 curmale sau 7 smochine.

Ora 15-16 – arpacaş – secară fierte. Apoi se mănâncă mere coapte sau dovleac copt.

Ora 18-19 – orez integral fiert cu salată din rădăcinoase, alcătuită din: sfeclă roşie rasă, morcov ras, ţelină rasă, pătrunjel ras cu foarte puţină sare şi două linguri de ulei de măsline extravirgin.

Se beau 2 litri de apă platăl/ceai/compot de fructe pe zi – înghiţitură cu înghiţitură, pe tot parcursul zilei.

Regim de dezintoxicare 2
de 45 de zile

Ora 9 – 500 ml. suc de morcov cu ţelină.

Ora 11 – 4 linguri de orez integral fiert şi 4 linguri secară fiartă. Se poate adăuga foarte puţină sare.

Ora 15 – arpacaş fiert şi mei fiert, la care se adaugă salata din rădăcinoase: morcov ras, ţelină rasă, rădăcină de pătrunjel rasă, sfeclă roşie rasă, două linguri de ulei de măsline extravirgin şi foarte puţină sare.

Ora 17 – mere coapte sau dovleac copt.

Ora 19 – supă de legume din morcov, ţelină, sfeclă roşie, pătrunjel. Când sunt fierte, se adaugă foarte puţină sare şi două linguri de ulei de măsline extravirgin.

Se beau 2 litri de apă platăl/ceai/compot de fructe pe zi – înghiţitură cu înghiţitură, pe tot parcursul zilei.

Medicamentul ideal: postul

Postul negru recomandat de Valeriu Popa reprezintă o acţiune de renunţare completă la hrană pe o perioadă de 3 până la 40 de zile, timp în care în fiecare zi se consumă 2 litri de apă distilată şi se fac 2 clisme. Este principalul mijloc de vindecare şi de transformare a fiinţei umane prin eliminarea otrăvurilor din corp.

Viaţa multor oameni care era ameninţată de boli foarte grave, aparent incurabile, era salvată de miraculosul post negru popularizat în România de Valeriu Popa.

Cu toate că medicina contemporană a făcut numeroase progrese, o serie de boli scapă încă de sub controlul acesteia, fiind considerate incurabile din această cauză.

Postul complet sau negru, cum îi spunea Valeriu Popa,

este unul din mijloacele cele mai puternice şi eficiente de a învinge aceste boli feroce.

Postul negru poate fi ţinut şi de cei aflaţi într-o stare fizică foarte bună, pentru a-şi menţine sănătatea.

Această terapie prin abţinere de la mâncare este practicată în clinici specializate de pe tot globul, renumite fiind cele din Elveţia, Austria, Mexic, Rusia, Statele Unite etc., unde pacienţii sunt asistaţi de medici cu experienţă în acest domeniu.

De obicei postul este asociat cu alte terapii naturiste menite să dezintoxice organismul, să îi refacă echilibrul pierdut ca urmare a unui mod de viaţă dezordonat care încalcă legile naturii.

Postul negru este forma de tratament recomandată celor ce au o voinţă foarte puternică, precum şi celor aflaţi în situaţii-limită, care sunt extrem de motivaţi în redobândirea sănătăţii.

Ne îmbolnăvim pentru că ne „hrănim" cu alimente otrăvite, pline de pesticide şi de „E"-uri, pentru că respirăm un aer poluat, pentru că apa „potabilă" este tratată chimic şi, pe lângă toate acestea, ne otrăvim cu gândurile negative pe care le emitem şi care se întorc ca un bumerang împotriva noastră.

Prin postul negru se obţine o purificare fizică, mentală şi spirituală a corpului, omul putând beneficia astfel de sănătate şi vitalitate.

Efectele secundare care pot să apară chiar din primele zile de post sunt: transpiraţii abundente şi foarte urât mirositoare, oboseală, stare de vomă, tremurături, coşuri mici pe piele, cefalee, nervozitate, palpitaţii – fiind determinate de eliminarea masivă de toxine din organism.

În timpul postului trebuie să vă rugaţi, să abandonaţi

resentimentele şi gândurile negative şi să-i iertaţi pe toţi cei care v-au rănit, pentru că iertarea înseamnă vindecare. Toate necazurile pe care le aveţi, le-aţi atras din cauza încălcării conştiente sau inconştiente a legilor universale. Fiecare păcat sau greşeală comisă şi-a lăsat urma în voi, conform legii acţiunii şi reacţiunii sau, care poate fi rezumată prin zicala: „Ce semeni, aia culegi".

Valeriu Popa a promovat postul negru ca formă de tratament, având rezultate spectaculoase. De altfel, el însuşi a practicat postul negru, cel mai lung post pe care l-a ţinut fiind de 52 de zile.

Pentru oamenii ajunşi în pragul disperării, consideraţi bolnavi irecuperabili de ştiinţa medicală, această terapie reprezenta ultima soluţie. Pentru cei care suferă de cancer şi alte boli grave, acest post reprezintă principala terapie de şoc a medicinei naturiste, prin aceasta stopându-se evoluţia bolii şi obţinându-se chiar vindecarea.

Postul negru nu este recomandat persoanelor subponderale, cu o vitalitate scăzută, hipotensive, cu carenţe grave de minerale şi vitamine, copiilor, adolescenţilor şi vârstnicilor. În aceste cazuri, sunt de preferat posturile cu sucuri de legume şi fructe.

De la caz la caz, Valeriu Popa recomanda 7, 14 sau 21 de zile de post cu apă distilată. Foarte rar sugera posturi de 28 de zile sau mai mari. Celor aflaţi în situaţii-limită le spunea pe şleau: „Omule, fizic eşti mort, energetic mai ai însă şanse. Luptă, fă ce ţi-am recomandat şi poţi scăpa". Dânsul nu garanta viaţa sau vindecarea nimănui: „Eu nu sunt Dumnezeu, eu nu îţi dau viaţă, eu nu te pot salva; pot însă să-ţi spun ce au făcut alţi semeni de-ai tăi aflaţi în situaţii similare, care acum trăiesc pentru că au ieşit din prăpastia morţii".

În timpul postului se consumă 2 litri de apă distilată (pentru uz alimentar) pe zi şi se fac zilnic 2 clisme: una dimineaţa cu 2 litri de ceai de muşeţel şi alta seara cu 2 litri de ceai de rostopască. Cei doi litri de lichid pentru clismă se introduc în două sau mai multe reprize, pentru a nu forţa colonul.

E bine ca postul să fie însoţit de rugăciune, pentru că el are darul de a acţiona asupra fiecărui aspect din fiinţa umană, fiind prilej de curăţire a minţii şi a sufletului şi de înălţare spirituală.

Pe durata postului este bine să aveţi o activitate fizică şi intelectuală moderată (atât cât e posibil) şi să evitaţi statul în pat peste limita firească, necesară somnului. Feriţivă de situaţii conflictuale, de discuţii în contradictoriu.

Împăcaţi-vă cu toţi şi iertaţi-i pe toţi cei care consideraţi că v-au supărat şi cereţi-vă iertare celor cărora le-aţi greşit; astfel postul câştigă mult în eficienţă.

Nu postiţi în scopuri revendicative, protestatare, căci vibraţiile negative cu care vă înconjuraţi în asemenea situaţii vă afectează sănătatea.

Pe tot parcursul postului, limba se raclează cu o spatulă de lemn de două-trei ori pe zi, de fiecare dată când devine încărcată.

Revenirea din post este la fel de importantă ca postul în sine; dacă aceasta nu se face corect, prezintă riscuri mari pentru sănătate.

De obicei, Valeriu Popa recomanda 7 zile de revenire, perioadă în care se consumă în continuare 1 până la 1,5 litri de apă distilată zilnic, la care se adaugă:

- în prima zi: zeama de la o lingură de orez fiert în 0,5 litri de apă distilată, timp de 10 minute;
- în a doua zi: zeama de la două linguri de orez fiert în

0,5 litri de apă distilată, timp de 10 minute;
- în a treia zi: zeama de la 3 linguri de orez fiert în 0,5 litri de apă distilată, timp de 10 minute,
- în a patra zi: se fierb 3 linguri de orez şi una de arpacaş într-un litru de apă distilată, timp de 10 minute. Se bea zeama şi se consumă două-trei linguri de fiertură, câte puţin, pe parcursul zilei;
- în a cincea zi: se fierb 4 linguri de orez şi două linguri de arpacaş într-un litru de apă distilată, timp de 10 minute. Se consumă zeama şi jumătate din fiertură pe parcursul zilei;
- în a şasea zi: se fierb 4 linguri de orez şi 3 linguri de arpacaş într-un litru de apă distilată, timp de 10 minute. Se bea zeama şi se consumă fiertura pe parcursul zilei;
- în a şaptea zi: se fierb 5 linguri de orez şi 3 linguri de arpacaş într-un litru de apă distilată, timp de 10 minute. Se bea zeama şi se consumă fiertura.

Orezul folosit trebuie să fie integral, nu alb.

În cazul posturilor de 3-4 săptămâni şi mai mult, perioada de revenire de 7 zile trebuie prelungită în funcţie de organism. După această perioadă, pacientul intră pe un regim echilibrat, specific bolii şi adaptat individual, în funcţie de analize.

Tot pe parcursul postului se elimină şi impurităţi din aura energetică iar lumina interioară se va manifesta din ce în ce mai pregnant în noi. Deveniţi astfel mai uşori şi mai fericiţi.

Atenţie! Dacă intenţionaţi să ţineţi un post negru pe o durată mai mare de 3 zile, este bine să faceţi acest lucru sub supraveghere medicală de specialitate. Consultaţi un medic naturist înainte de a practica astfel de auto-tratamente şi asiguraţi-vă că veţi beneficia de

asistenţa lui.

Credinţa în Dumnezeu este vitală pentru obţinerea vindecării.

Ce este cancerul?

Medicina alopată studiază organismul în laborator, la nivel endocrin, dar nu încearcă să identifice cauzele apariţiei bolii şi să prescrie tratamentul prin raportare la aceste cauze. Ar trebui studiată acţiunea complexă asupra individului a tuturor factorilor exogeni: alimentaţia, igiena corpului şi a sufletului, activitatea fizică, stresul, starea mediului înconjurător etc.

Cancerul este de fapt o maladie a întregului organism şi nu a unor anumite organe sau anumite celule. Tumoarea canceroasă este locul unde s-au acumulat toxinele din corp care sunt de fapt reziduuri acide formate din proteine animale, lactate care creează mucozităţi şi zahăr – care cresc aciditatea. Dacă nu ştim să ne alimentăm corect, plătim cu o boală sau mai multe, mai mult sau mai puţin grave. Dacă continuăm să facem aceleaşi greşeli, apare dereglarea unor sisteme ale organismului (digestiv, hepatic, respirator, urinar etc.) până ajungem la ultimul hotar – când apare pericolul unor maladii incurabile.

Cancerul în sine este o boală foarte complexă care implică diverse mecanisme. În primul rând, orice celulă slab alimentată cu oxigen se poate transforma în celulă canceroasă. Absenţa oxigenului la nivel celular e provocată de degradarea glucozei în acid lactic, ceea ce face ca mijlocul

celulei să devină acid. Această acidificare are consecinţe grave asupra celulelor. O acidifiere excesivă duce la pierderea controlului asupra multiplicării celulare. Astfel se dezvoltă o tumoare. Acest proces de acidificare intracelulară poate fi diminuat printr-o alimentaţie vegetariană, ce trebuie să conţină multe sucuri de legume şi fructe bogate în potasiu. Sarea va fi exclusă complet din alimentaţie.

Deşeurile toxice acide încarcă organismul şi-l degradează de-a lungul vieţii. Intrarea acestor reziduuri toxice în circuitul sanguin duce la distrugerea celulelor.

Deşeurile pot fi de origine metabolică, dar pot proveni şi din exterior (paraziţi, bacterii, viruşi, produse chimice). Există însă şi reziduuri insolubile provocate de acumularea de metale grele (determinată de munca în condiţii toxice, de inhalarea fumului de ţigară etc.) care pot forma pelicule în jurul celulei, împiedicând astfel pătrunderea în interiorul ei a anumitor elemente indispensabile vieţii: vitamine, enzime, hormoni, precum şi a oxigenului. O astfel de celulă începe ea însăşi să producă reziduuri, contaminând la început mediul apropiat. Apoi procesul de contaminare se extinde. Acesta este cancerul.

Medicina tradiţională a ştiut întotdeauna cum să abordeze şi să vindece această maladie prin următoarele recomandări:

- în primul rând se schimbă modul de alimentaţie într-unul vegetarian, bazat pe cât mai multe cruditâţi;
- eliminarea totală a zahărului, care este o hrană pentru celula canceroasă; zahărul creşte aciditatea şi întreţine boala;
- eliminarea tuturor formelor de stres, a depresiei, a oboselii psihice şi a modului de gândire negativ;
- curăţarea ficatului; solicitată cu toxine, această uzină

de transformare nu mai reuşeşte să filtreze şi încarcă tot organismul cu substanţe nocive; multe boli şi cancere îşi au originea în defectuoasa funcţionare şi filtrare a ficatului;

- se consumă mult pătrunjel pentru că are acţiune citostatică naturală;
- se beau multe lichide (apă curată şi ceaiuri din plante);
- protejaţi-vă de soare;
- faceţi mişcare atât cât se poate;
- vindecaţi-vă mintea şi spiritul;
- credeţi că vă veţi vindeca şi veţi reuşi să vă vindecaţi;
- rugaţi-vă şi iubiţi-L pe Dumnezeu, pentru că fără El nimic nu este posibil;
- aveţi datoria să speraţi, să credeţi, să vă rugaţi şi să luptaţi pentru a vă recâştiga sănătatea şi a vă păstra viaţa;
- nu vă temeţi de cancer.

Dieta bazică

Aţi auzit, desigur, că aciditatea cauzează dezechilibru la nivel sanguin şi astfel apar toate bolile. Excesul de pH acid în corp determină îmbătrânirea prematură, duce la obezitate, provoacă căderea părului, apariţia bolilor de inimă, a diabetului şi a cancerului. Prea mult acid în organism duce la apariţia simptomelor de boală. Prin boală, corpul luptă pentru a-şi recâştiga echilibrul.

Aciditatea excesivă din organismul nostru este provocată de alegerea greşită a alimentelor.

Ca urmare a modului incorect de a ne hrăni şi a combinării greşite a alimentelor, în organismul nostru se produc reziduuri acide: colesterol, acid uric, calculi renali şi biliari, sulfaţi, fosfaţi, uraţi etc. Colesterolul şi acizii graşi apar ca urmare a consumului de pâine, paste şi a tuturor produselor făinoase în general. Carnea produce acid uric şi amoniac. Băuturile de tip cola şi orezul alb produc acid fosforic... Toţi aceşti acizi otrăvitori trebuie neutralizaţi cu minerale alcaline în dieta noastră. Când nu avem suficiente minerale alcaline se va consuma automat calciul din oase (el fiind un element bazic) pentru neutralizarea acizilor respectivi. Şi astfel apar osteoporoza şi bolile articulaţiilor, iar când aciditatea ajunge la mielină apar: scleroza în plăci, Alzheimer-ul, Parkinson-ul şi toate maladiile înrudite cu acestea.

Sângele se îngroaşă tot din pricina aciditătii şi a depunerilor de reziduuri; capilarele se blochează şi apare hipertensiunea arterială. Circulaţia sângelui devine slabă în zonele unde se află depuneri de acid. Nemaiprimind cantitatea de sânge necesară, organele din zona respectivă devin disfuncţionale. Toate bolile degenerative au la bază o circulaţie sangvină deficitară din cauza acumulărilor acide. La fel, diabetul se instalează atunci când apar reziduuri acide în jurul pancreasului.

Degeaba prescriu medicii tone de pastile pentru boli pe care nu le cunosc suficient de bine. Industria farmaceutică tratează doar simptomele, fără a vindeca bolile. Acest pH al organismului este cheia descifrării şi vindecării bolilor.

Ar trebui făcută o educaţie pentru a-i învăţa pe oameni cum să mănânce ca să-şi păstreze sănătatea, adică să menţină echilibrul pH-ului în corp.

Celulele sănătoase sunt alcaline, în timp ce celulele

canceroase sunt acide. Tumorile sunt formate din acid şi proteine animale. După operaţia de extirpare a tumorilor, dacă mediul va rămâne acid, cancerul o să reapară. Pentru că alcalinul neutralizează acidul, va trebui să învăţăm să mâncăm corect şi să ne hidratăm zilnic corespunzător.

Alimente interzise

Carne, mezeluri, afumături, brânză fermentată (caşcaval, brânză topită, toate cremele de brânză din comerţ), lapte dulce, cafea, cacao, ciocolată, zahăr alb, miere în exces, bulion, ketchup, ulei rafinat, apă acidulată, borş, sucuri din comerţ, alcool, bere (chiar şi fără alcool; fiind un produs fermentat, întreţine aciditatea în organism), oţet, murături, margarină, conserve, alimente prăjite, făinoase albe, produse de patiserie, mâncăruri bogate în zaharuri, hrană fermentată, îndulcitori artificiali, cartofi care au stat în depozite şi au încolţit, alimente preparate în cuptorul cu microunde sau gătite timp îndelungat.

Regulă de viaţă

Se consumă un singur fel de mâncare la o masă, iar de la o masă la alta trebuie să treacă cel puţin 2 ore.

Feluri de mâncare şi alimente permise.

- peşte proaspăt cu legume fierte şi /sau salată crudă. Se foloseşte usturoi şi suc de lămâie după preferinţă. Peştele nu se combină cu pâine, cartofi, paste, orez, făinoase, mămăligă.

- o salată pe zi din: morcov ras, ţelină rasă, sfeclă roşie

rasă, broccoli (rasă şi tulpina), două linguri de ulei de măsline extravirgin, puţin suc de lămâie proaspăt stors.

Această salată poate fi consumată cu orez integral fiert, cu secară fiartă, cu mei fiert, cu mămăligă, cu pâine de secară... Se poate adăuga şi brânză de vaci sau de capră făcută în casă din lapte proaspăt (crud) nepasteurizat.

- supă de legume
- supă de linte
- supă de fasole boabe
- supă de cereale (mei, hrişcă, orez integral) cu legume
- orez cu legume
- arpacaş cu legume
- secară cu legume
- mămăligă din: mălai, mei râşnit şi două linguri de seminţe de in râşnite. Toate se fierb 20 de minute. Se adaugă brânză de vaci (capră), usturoi, lapte prins din lapte crud.
- cartofi copţi în coajă în cuptor; se consumă cu usturoi, pătrunjel tocat, ulei de măsline extravirgin, brânză de vaci (capră).
- pastă de avocado cu lămâie, usturoi, ulei de măsline şi pătrunjel. Se pune pe cartofi copţi, pe legume fierte, pe orez fiert, pe secară fiartă etc.
- legume fierte în abur; se consumă cu brânză proaspătă de vaci (capră), usturoi, suc de lămâie. Se poate adăuga orez integral fiert sau secară integrală fiartă.
- o masă de fructe pe zi dintr-un singur fel de fruct
- broccoli, varză, dovlecei, varză creaţă, fasole verde, păstârnac, mazăre, bame, ceapă, toate tipurile de verdeţuri, spanac, lăptucă, mult avocado pus în toate salatele. Mâncaţi multe verdeţuri căci toate verdeţurile conţin clorofilă – care are o structură asemănătoare cu a sângelui, ea fiind

cea care ne construieşte sângele, iar sângele, la rândul său, construieşte toate celelalte ţesuturi.

- o masă de grâu încolţit pe zi (în special pentru cei care suferă de boli foarte grave şi de anemie) compusă din: 4 linguri de grâu încolţit; 100 de bucăţi de seminţe de dovleac crude; 10 migdale crude; 2-4 nuci; o lingură de polen; stafide, curmale, smochine.

- se bea apă de izvor şi/sau ceai făcut din următoarele plante amestecate în proporţii egale: salvie, gălbenele, coada-calului, cimbrişor şi muşeţel. Se foloseşte o linguriţă de amestec la o cană, al cărei conţinut este fiert timp de 3 minute. Se pot bea până la 2 litri de ceai pe zi.

Dieta bazică reprezintă o nutriţie echilibrată pentru cei care vor să-şi rezolve problemele de sănătate sau un mod de viaţă pentru cei ce vor să-şi păstreze sănătatea.

Ajută foarte mult în tratarea bolilor de inimă, a osteoporozei, artrozei, a tuturor bolilor reumatismale, a bolilor renale, urinare, hepatice, a prostatei, şi chiar tratarea anumitor tipuri de cancer.

Pentru **tratarea osteoporozei** se face o cură de 3-6 luni cu un amestec din 3 linguriţe de pulbere de coada-calului măcinată şi 3 linguri de mei măcinat, împărţite în 3 porţii zilnice. Se ia câte o porţie de pulbere în timpul mesei, de 3 ori pe zi. Cura nu se întrerupe nici o zi. Această pulbere contribuie la mineralizarea oaselor. Pentru stabilizarea calciului din organism, se ia câte o linguriţă de susan pisat într-un pahar cu apă, de 3 ori pe zi, între mese.

Pentru **tratarea artrozei**, se face aceeaşi cură cu pulberi şi cu susan ca şi pentru osteoporoză.

Se aplică zilnic pe zonele afectate cataplasme cu ulei de ricin. O bucată de pânză din bumbac îmbibată în ulei de ricin se aplică pe zona respectivă, peste pânză se pune un

plastic, iar peste plastic se aplică o sursă de căldură (pernă electrică, ciorap sau săculeţ cu sare fierbinte etc.) timp de o oră pe zi. Uleiul de ricin pătrunde în interior numai sub acţiunea căldurii şi reface articulaţia distrusă.

După îndepărtarea cataplasmei, pielea se spală cu apă şi săpun, apoi se şterge cu o soluţie din apă şi bicarbonat de sodiu.

Învăţaţi să mâncaţi alimente simple – aşa cum le-a lăsat Dumnezeu, multe verdeţuri şi să vă feriţi de alimente obţinute prin fermentare.

Oamenii care trăiesc mult sunt cei care trăiesc simplu.

Hrana vie – medicament

Sănătatea poate fi menţinută sau redobândită cu ajutorul bogăţiilor pe care ni le oferă natura. Hrana vie – care constă din alimente crude neprelucrate termic – stă la baza unei vieţi sănătoase, iar un astfel de tip de alimentaţie poate deveni un mod de viaţă.

Bolile, mai ales cele considerate incurabile, pot fi vindecate cu ajutorul preparatelor din hrană vie. Foarte multe persoane bolnave de cancer care au apelat la o alimentaţie vegetariană crudă s-au vindecat. Omul este făcut să fie vegetarian.

Primii oameni consumau doar vegetale crude, iar bolile erau inexistente. După ce au descoperit focul, oamenii au început să vâneze şi şi-au schimbat alimentaţia. Astfel au apărut primele boli. Cote alarmante ale destabilizării echilibrului sănătăţii au fost atinse în zilele omului modern,

când totul este superindustrializat, iar majoritatea alimentelor sunt rafinate, pasteurizate şi preparate termic. Efectele – le constatăm zilnic.

Sărurile minerale, vitaminele şi enzimele vegetalelor crude nu pot fi înlocuite cu niciun preparat de sinteză. De exemplu, enzimele din vegetalele crude încep să se distrugă la temperaturi de 38 grade Celsius, iar la 54 grade Celsius ele dispar complet din alimente.

Orice persoană bolnavă are o carenţă mare de enzime.

Toate cele necesare organismului nostru se găsesc în hrana crudă. Mâncaţi cruditäţi şi veţi fi sănătoşi. Alimentaţia trebuie să se bazeze în special pe legume, fructe şi zarzavaturi proaspete, lapte nefiert, brânză proaspătă făcută din lapte crud pus la prins, caş, germeni de grâu, de orz, de ovăz, de secară, de lucernă, de ridichi, de hrişcă, de soia, mei, orez crud vegetal înmuiat în apă 24 de ore (ţine loc de pâine şi se adaugă în salate), seminţe de dovleac, de floarea-soarelui, alune, nuci, migdale, uleiuri obţinute prin presare la rece.

- Se interzic alcoolul, fumatul, cafeaua, zahărul de orice fel (vi-l luaţi din fructe), făina albă, sarea, carnea de orice fel, afumăturile, oţetul, conservele, acriturile (murăturile), condimentele în exces.

- Se evită laptele pasteurizat, uleiurile simplu sau dublu rafinate.

- Fructele se consumă numai pe stomacul gol.

- Nu se mănâncă nimic după ora 19,00.

- Nu se bea apă în timpul mesei, deoarece ea diluează sucurile gastrice, iar digestia se va face mai greu.

Nu vă dau reţete, deoarece există o bogată literatură în domeniu. Deci, mâncaţi cât mai variat cruditäţi, alimente integrale, nerafinate, de origine vegetală.

Sucurile proaspete din legume şi fructe

Sucurile proaspăt stoarse din legume, fructe, frunze, tulpini n-ar trebui să lipsească din alimentaţia zilnică, ele fiind adevărate medicamente ce contribuie la purificarea organismului, prevenind astfel o sumedenie de boli şi chiar tratându-le cu succes.

Aceste sucuri ajută la regenerarea organismului prin conţinutul lor bogat în vitamine, aminoacizi, săruri minerale şi enzime, cu condiţia să fie preparate proaspăt, crude şi fără adaos de conservanţi. Enzimele conţinute în sucurile proaspete sunt acele substanţe complexe care ne permit să digerăm alimentele şi să absorbim în sânge nutrienţii din ele. La temperaturi de peste 45 grade Celsius, enzimele mor. De aceea sucurile trebuie consumate la temperatura camerei, ajutând astfel organismul să nu cheltuie energie ca să le răcească sau să le încălzească pentru a le aduce la temperatura sa.

Sucurile din legume şi fructe reprezintă mijlocul prin care putem să le furnizăm tuturor celulelor şi ţesuturilor din organism enzimele nutritive de care au nevoie, într-o stare în care să poată fi digerate şi asimilate cel mai uşor.

Deşi nu pot fi considerate hrană concentrată, sucurile sunt totuşi cele mai hrănitoare dintre toate alimentele. Ele furnizează organismului hrana optimă, cantitatea de energie consumată pentru procesul de digestie fiind minimă. În acest sens, corpul poate folosi mai multă energie pentru vindecare şi pentru întărirea sistemului imunitar.

Majoritatea alimentelor pe care le consumăm – carne,

mezeluri, brânză, lapte, ouă, pâine, făinoase albe – conţin substanţe acide care determină o creştere a acidităţii în organism, care constituie sursa tuturor bolilor.

În procesul metabolizării hranei se formează şi alţi acizi din cauza combinaţiilor alimentare greşite ce produc fermentare. Astfel, surplusul de acizi acţionează într-un mod foarte negativ asupra multor procese fiziologice din organism, deteriorând starea corpului fizic până la nivelul celulei. Însă, legumele şi fructele, prin sărurile alcaline pe care le conţin, pot restabili echilibrul acido-bazic în procesele metabolice.

Hrana necorespunzătoare, excesul de medicamente (antibiotice, anticoncepţionale, sedative), poluarea atmosferică determină o creştere a cantităţii de toxine din corp, care duce la sensibilizarea organismului şi astfel la apariţia bolilor.

Aceste sucuri naturale din legume, fructe şi alte plante verzi cultivate sau spontane – folosite încă din antichitate – măresc capacitatea naturală de vindecare a corpului. Ele sunt valoroase prin faptul că au în compoziţie o multitudine de compuşi bio uşor asimilabili şi cu virtuţi vindecătoare.

Sucurile restabilesc echilibrul acido-bazic al corpului prin bogăţia lor în substanţe alcaline. Majoritatea bolilor sunt create de o aciditate excesivă a organismului. Neutralizând aciditatea, ele contribuie la regenerarea celulară, grăbind astfel vindecarea.

Sucurile din legume şi fructe stoarse proaspăt se vor consuma dimineaţa pe stomacul gol, înghiţitură cu înghiţitură. După ce le-aţi terminat de ingerat, nu mâncaţi nimic altceva timp de două ore pentru a nu se produce o reacţie chimică de fermentare ce creşte aciditatea.

Se beau în maxim două ore de la stoarcere. Nu se păstrează niciodată la frigider mai mult de 3 ore pentru că sucul se oxidează, iar vitaminele se distrug.

Se pot face cure de 7-14-21 de zile numai cu sucuri de legume şi fructe cu abţinere totală de la mâncare. Un astfel de post se face sub indicaţie şi supraveghere medicală de specialitate.

O dietă bazată pe alimente curate şi bogată în sucuri de legume şi fructe proaspete este sănătoasă pentru toată lumea.

Câteva pahare de suc băute dimineaţa pe stomacul gol constituie o formă ieftină de prevenire a tuturor bolilor.

Se recomandă ca doză de întreţinere 400-600 ml. de suc proaspăt stors din legume, fructe, frunze şi tulpini.

În rândurile de mai jos sunt date combinaţiile optime de suc pentru diferite afecţiuni ce pot fi consumate dimineaţa pe stomacul gol ca doză de întreţinere şi tratare.

Cura cu sucuri se alege în funcţie de propriile cerinţe.

Acnee

- morcovi – 250 ml.
- salată verde – 150 ml.
- spanac – 100 ml.

Aciditate digestivă

- morcovi – 200 ml.
- varză – 200 ml.
- spanac – 100 ml.

Anemie

- morcovi – 250 ml.
- ţelină – 150 ml.
- sfeclă roşie – 100 ml.

sau: - ţelină – 250 ml.
- spanac – 150 ml.
- rădăcină de pătrunjel – 100 ml.

sau: - morcovi – 250 ml.
- rodie – 250 ml.

sau: - morcovi – 250 ml.
- lucernă – 250 ml.

sau: - morcovi – 250 ml.
- salată verde – 100 ml.
- lucernă – 150 ml.

sau: - morcovi – 250 ml.
- varză – 150 ml.
- păstârnac – 100 ml.

Amigdalită

- morcovi – 250 ml.
- ţelină – 150 ml.
- pătrunjel – 100 ml.

Alergie

- morcovi – 100 ml.
- spanac – 100 ml.
- ţelină – 100 ml.
- varză – 100 ml.
- castraveţi – 100 ml.

Albuminurie

- morcovi – 150 ml.
- pătrunjel – 100 ml.
- castraveţi – 150 ml.
- ţelină – 100 ml.

Angină pectorală

- morcovi – 150 ml.
- sfeclă roşie – 50 ml.
- ţelină – 150 ml.
- pătrunjel – 150 ml.

Apoplexie

- morcovi – 150 ml.
- sfeclă roşie – 50 ml.
- pătrunjel – 150 ml.
- ţelină – 150 ml.

Apendicită

- morcovi – 200 ml.
- spanac – 150 ml.
- castraveţi – 150 ml.

Ateroscleroză

- spanac – 150 ml.
- ţelină – 100 ml.
- salată verde – 100 ml.
- pătrunjel – 150 ml.

Arterită

- morcovi – 300 ml.
- mere – 200 ml.

sau: - morcovi – 200 ml.
- pătrunjel – 200 ml.
- ţelină – 100 ml.

sau: - morcovi – 250 ml.
- ţelină – 150 ml.
- andive – 100 ml.

Artroză
- morcovi – 300 ml.
- ţelină – 200 ml.

Astenie
- morcovi – 300 ml.
- sfeclă roşie – 100 ml.
- castravete – 100 ml.

Astigmatism
- morcovi – 200 ml.
- ţelină – 100 ml.
- pătrunjel – 100 ml.
- andive – 100 ml.

Addison
- ţelină - 150 ml.
- salată verde – 150 ml.
- andive – 100 ml.
- frunze de sfeclă roşie – 100 ml.

Astm
- morcovi – 150 ml.
- spanac – 150 ml.
- salată verde – 200 ml.

Accident vascular
- morcovi – 200 ml.
- pătrunjel – 150 ml.
- ţelină – 150 ml.

Afte
- morcovi – 300 ml.
- salată verde – 200 ml.
- o mână de frunze proaspete de salvie

Anorexie
- morcovi – 300 ml.
- mere – 200 ml.

sau:
- morcovi – 300 ml.
- sfeclă roşie – 100 ml.
- varză – 100 ml.

Bronşită
- portocale – 350 ml.
- lămâie – 150 ml.

sau:
- morcovi – 300 ml.
- spanac – 150 ml.
- castraveţi – 150 ml.

sau:
- morcovi – 150 ml.
- varză – 150 ml.
- castraveţi – 100 ml.
- spanac – 100 ml.

Boli sexuale
- morcovi – 150 ml.
- spanac – 150 ml.
- ţelină – 100 ml.
- pătrunjel – 100 ml.

Bulimie
- morcovi – 150 ml.
- mere – 150 ml.

- spanac – 200 ml.

Băşicuţe pe piele

- morcovi – 200 ml.
- pătrunjel – 150 ml.
- ţelină – 100 ml.
- ridiche neagră – 50 ml.

Boli psihice

- morcovi – 250 ml.
- ţelină – 150 ml.
- sfeclă roşie – 100 ml.

Botulism

- morcovi – 200 ml.
- lucernă – 150 ml.
- spanac – 150 ml.

Bursită

- morcovi – 300 ml.
- spanac – 200 ml.
- un avocado făcut pastă şi amestecat în suc

Cancer

- morcovi – 350 ml.
- sfeclă roşie – 150 ml.

sau:
- morcovi – 300 ml.
- spanac – 150 ml.
- pătrunjel – 150 ml.

sau:
- morcovi – 300 ml.
- pătrunjel – 150 ml.
- spanac – 150 ml.

sau:
- morcovi – 100 ml.
- varză – 100 ml.
- ţelină – 100 ml.
- andive – 100 ml.
- salată verde – 100 ml.

Cataractă

- morcovi – 300 ml.
- ardei verde – 150 ml.
- pătrunjel – 150 ml.

sau:
- morcovi – 300 ml.
- ţelină – 150 ml.
- păstârnac – 150 ml.

sau:
- morcovi – 300 ml.
- andive – 150 ml.
- pătrunjel – 150 ml.

Ciroză hepatică

- morcovi – 300 ml.
- ţelină – 150 ml.
- pătrunjel – 150 ml.

Ciroză biliară

- morcovi – 100 ml.
- andive – 100 ml.
- ţelină – 100 ml.
- pătrunjel – 100 ml.
- salată verde – 100 ml.

Calculi renali

- portocale – 350 ml.
- lămâi – 150 ml.

sau: - morcovi – 300 ml.
- castravete – 150 ml.
- salată verde – 150 ml.

Catalepsie

- morcovi – 150 ml.
- ţelină – 100 ml.
- pătrunjel – 150 ml.
- salată verde – 100 ml.

Cistită

- morcovi – 300 ml.
- sfeclă roşie – 100 ml.
- castraveţi – 150 ml.

sau: - morcovi – 200 ml.
- ţelină – 100 ml.
- castraveţi – 100 ml.
- salată verde – 100 ml.

sau: - castraveţi – 300 ml.
- ţelină – 100 ml.
- salată verde – 100 ml.

Colită

- morcovi – 350 ml.
- ridiche neagră – 150 ml.

sau: - morcovi – 300 ml.
- varză – 100 ml.
- castravete – 100 ml.

Colică abdominală

- morcovi – 300 ml.
- sfeclă roşie – 100 ml.

- castraveţi – 100 ml.

Conjunctivită

- morcovi – 150 ml.
- spanac – 150 ml.
- ţelină – 100 ml.
- pătrunjel – 100 ml.

Candida

- morcovi – 300 ml.
- ţelină – 100 ml.
- pătrunjel – 100 ml.
- 1 lingură argilă - se amestecă în suc

Circulaţie sanguină

- morcovi – 200 ml.
- sfeclă roşie – 100 ml.
- ţelină – 100 ml.
- pătrunjel – 100 ml.

Constipaţie

- morcovi – 200 ml.
- spanac – 150 ml.
- castraveţi – 150 ml.

sau: - morcovi – 300 ml.
- mere – 200 ml.

Chisturi

- morcovi – 200 ml.
- sfeclă roşie – 100 ml.
- andive – 100 ml.
- pătrunjel – 100 ml.

Cefalee
- morcovi – 200 ml.
- ridiche neagră – 100 ml.
- castravete – 100 ml.
- pătrunjel – 100 ml.

Coşuri
- morcovi – 200 ml.
- lucernă – 100 ml.
- andive – 100 ml.
- spanac – 100 ml.

Diabet
- morcovi – 100 ml.
- ţelină – 150 ml.
- spanac – 150 ml.

sau:
- morcovi – 100 ml.
- salată verde – 150 ml.
- andive – 150 ml.
- păstârnac – 100 ml.

sau:
- ţelină – 150 ml.
- fasole verde – 150 ml.
- andive – 200 ml.

sau:
- ţelină – 200 ml.
- ridiche neagră – 100 ml.
- salată verde – 100 ml.
- andive – 100 ml.

Decalcifiere osoasă şi a dinţilor
- morcovi – 300 ml.
- păpădie – 50 ml.
- andive – 150 ml.

- salată verde – 100 ml.

sau:
- morcovi – 200 ml.
- ţelină – 100 ml.
- spanac – 100 ml.
- andive – 100 ml.

Diaree
- morcovi – 200 ml.
- ţelină – 150 ml.
- spanac – 150 ml.

sau:
- morcovi – 200 ml.
- spanac – 150 ml.
- păstârnac – 150 ml.

Dizenterie
- morcovi – 200 ml.
- ţelină – 150 ml.
- spanac – 150 ml.

Dureri de spate
- morcovi – 200 ml.
- sfeclă roşie – 100 ml.
- ţelină – 100 ml.
- spanac – 100 ml.

Depresie
- morcovi – 300 ml.
- ţelină – 100 ml.
- sfeclă roşie – 100 ml.

Eczeme
- morcovi – 300 ml.

- spanac – 100 ml.
- salată verde – 100 ml.

sau:
- morcovi – 200 ml.
- andive – 200 ml.
- ţelină – 100 ml.

sau:
- morcovi – 200 ml.
- sfeclă roşie – 100 ml.
- andive – 100 ml.
- salată verde – 100 ml.

Enfizem (pulmonar)

- morcovi – 200 ml.
- ţelină – 100 ml.
- cartof – 100 ml.
- păstârnac – 100 ml.

Epilepsie

- morcovi – 200 ml.
- ţelină – 100 ml.
- spanac – 100 ml.
- pătrunjel – 100 ml.

Enurezis

- morcovi – 200 ml.
- sfeclă roşie – 100 ml.
- ţelină – 100 ml.
- castraveţi – 100 ml.

Encefalită

- morcovi – 300 ml.
- ţelină – 200 ml.

sau:
- morcovi – 200 ml.

- ţelină – 100 ml.
- spanac – 100 ml.
- păstârnac – 100 ml.

Endometrioză

- morcovi – 200 ml.
- spanac – 100 ml.
- ţelină – 100 ml.
- cartof – 100 ml.

Erizipel

- morcovi – 200 ml.
- ţelină – 100 ml.
- pătrunjel – 100 ml.
- castraveţi – 100 ml.

Febră

- portocale – 300 ml.
- grapefruit – 100 ml.
- lămâie – 100 ml.

Flebită

- morcovi – 100 ml.
- ţelină – 100 ml.
- spanac – 100 ml.
- pătrunjel – 100 ml.
- castravete – 100 ml.

Ficat

- morcovi – 200 ml.
- ţelină – 100 ml.
- sfeclă roşie – 100 ml.

- pătrunjel – 100 ml.

Frigiditate

- ţelină – 200 ml.
- morcovi – 150 ml.
- spanac – 150 ml.

Furunculoză

- spanac – 100 ml.
- pătrunjel – 100 ml.
- ţelină – 100 ml.
- andive – 100 ml.
- salată verde – 100 ml.

Gastrită

- morcovi – 200 ml.
- cartof – 150 ml.
- spanac – 150 ml.

sau:
- morcovi – 200 ml.
- varză – 150 ml.
- cartof – 150 ml.

Greaţă

- portocale – 300 ml.
- grapefruit – 100 ml.
- lămâie – 100 ml.

Gonoree

- morcovi – 200 ml.
- ţelină – 100 ml.
- păstârnac – 100 ml.
- castraveţi – 100 ml.

Gripă

- morcovi – 200 ml.
- ţelină – 100 ml.
- spanac – 100 ml.
- pătrunjel – 100 ml.

Gută

- morcovi – 100 ml.
- ţelină – 100 ml.
- sfeclă roşie – 100 ml.
- castraveţi – 100 ml.
- salată verde – 100 ml.

Guşă

- morcovi – 300 ml.
- păstârnac – 100 ml.
- pătrunjel – 100 ml.
- se adaugă în suc o jumătate linguriţă pulbere de alge marine

Hodgkin

- morcov – 250 ml.
- păpădie – 50 ml.
- salată verde – 100 ml.
- andive – 100 ml.

sau:
- morcovi – 200 ml.
- mere – 100 ml.
- sfeclă roşie – 100 ml.
- pătrunjel – 100 ml.

Halenă

- morcovi – 900 ml.

- spanac – 100 ml.
- pătrunjel – 100 ml.

Hemoroizi

- morcovi – 100 ml.
- ţelină – 100 ml.
- spanac – 100 ml.
- pătrunjel – 100 ml.
- ridiche neagră – 100 ml.

Hidropizie

- morcovi – 200 ml.
- spanac – 100 ml.
- sfeclă roşie – 100 ml.
- castraveţi – 100 ml.

Hepatită

- morcovi – 200 ml.
- sfeclă roşie – 100 ml.
- ţelină – 100 ml.
- ridiche neagră – 100 ml.

Herpes

- morcovi – 100 ml.
- castravete – 100 ml.
- andive – 100 ml.
- salată verde – 100 ml.
- ţelină – 100 ml.

Hipotensiune

- morcovi – 200 ml.
- ţelină – 100 ml.

- spanac – 100 ml.
- păstârnac – 100 ml.

Hipertensiune

- morcovi – 200 ml.
- castravete – 100 ml.
- ţelină – 100 ml.
- pătrunjel – 100 ml.

Icter

- morcovi – 200 ml.
- sfeclă roşie – 100 ml.
- castraveţi – 100 ml.
- andive – 100 ml.

Indigestie

- morcovi – 200 ml.
- ţelină – 100 ml.
- spanac – 100 ml.
- castravete – 100 ml.

Impotenţă

- morcovi – 200 ml.
- ardei verde – 100 ml.
- sfeclă roşie – 100 ml.
- castraveţi – 100 ml.

Insomnie

- morcovi – 300 ml.
- ţelină – 100 ml.
- spanac – 100 ml.

sau: - grapefruit – 250 ml.

- portocale – 250 ml.

Infecţii

- morcovi – 100 ml.
- castravete – 100 ml.
- andive – 100 ml.
- cartof – 100 ml.
- salată verde – 100 ml.

Laringită

- morcov – 150 ml.
- sfeclă roşie – 100 ml.
- castravete – 150 ml.
- spanac – 100 ml.

Leucemie

- sfeclă roşie – 100 ml.
- morcov – 150 ml.
- spanac – 100 ml.
- păpădie – 50 ml.
- cartof – 100 ml.

Leucoree

- morcov – 200 ml.
- spanac – 150 ml.
- pătrunjel – 150 ml.

Lupus eritematos

- morcov – 100 ml.
- spanac – 100 ml.
- andive – 100 ml.
- salată verde – 100 ml.

- cartof – 100 ml.

Limfa (curăţarea ei)

- portocale – 300 ml.
- grapefruit – 100 ml.
- lămâie – 100 ml.

Mastoză

- morcovi – 200 ml.
- sfeclă roşie – 100 ml.
- ţelină – 100 ml.
- cartof – 100 ml.

Menopauză (1)

- morcovi – 200 ml.
- spanac – 100 ml.
- andive – 100 ml.
- cartof – 100 ml.

Menopauză (2)

- morcovi – 200 ml.
- castraveţi – 200 ml.
- sfeclă roşie – 100 ml.

sau:
- morcovi – 200 ml.
- fenicul – 150 ml.
- castraveţi – 150 ml.

Meningită

- morcov – 200 ml.
- spanac – 100 ml.
- pătrunjel – 100 ml.
- andive – 100 ml.

Melancolie
- morcov – 150 ml.
- spanac – 150 ml.
- cartof – 150 ml.
- păpădie – 50 ml.

Măduva spinării
- sfeclă roşie – 100 ml.
- morcovi – 200 ml.
- ţelină – 100 ml.
- păpădie – 100 ml.

Migrene
- morcov – 200 ml.
- spanac – 100 ml.
- ţelină – 100 ml.
- pătrunjel – 100 ml.

Muşchi
- morcov – 300 ml.
- cartof – 100 ml.
- ţelină – 100 ml.

Miopie
- morcovi – 200 ml.
- ţelină – 100 ml.
- varză – 100 ml.
- pătrunjel – 100 ml.

Nefrită
- morcovi – 200 ml.
- spanac – 100 ml.
- castravete – 100 ml.
- andive – 100 ml.

Nervozitate
- morcovi – 200 ml.
- spanac – 150 ml.
- ţelină – 150 ml.

Nevralgie
- morcovi – 200 ml.
- andive – 100 ml.
- spanac – 100 ml.
- ţelină – 100 ml.

Noduli
- morcovi – 200 ml.
- sfeclă roşie – 100 ml.
- pătrunjel – 100 ml.
- andive – 100 ml.

Obezitate
- morcov – 200 ml.
- castravete – 150 ml.
- spanac – 150 ml.

Osteoporoză
- morcov – 200 ml.
- ţelină – 100 ml.
- cartof – 100 ml.

- spanac – 100 ml.

Osteomielită
- morcov – 200 ml.
- ţelină – 100 ml.
- salată verde – 100 ml.
- păstârnac – 100 ml.

Paralizie + pareză
- morcov – 200 ml.
- ţelină – 100 ml.
- pătrunjel – 100 ml.
- spanac – 100 ml.

Păr
- morcovi – 200 ml.
- salată verde – 100 ml.
- andive – 100 ml.
- lucernă – 100 ml.

Pneumonie
- morcovi – 100 ml.
- spanac – 100 ml.
- ţelină – 100 ml.
- ridiche neagră – 100 ml.
- sfeclă roşie – 100 ml.

Pleurezie
- morcov – 250 ml.
- spanac – 100 ml.
- castraveţi – 150 ml.

Peritonită
- morcov – 300 ml.
- spanac – 100 ml.
- andive – 100 ml.

Pojar
- morcov – 200 ml.
- castravete – 100 ml.
- spanac – 100 ml.
- ţelină – 100 ml.

Pietre la rinichi
- morcov – 150 ml.
- pătrunjel – 150 ml.
- castravete – 200 ml.

Prurit
- morcov – 200 ml.
- castraveţi – 100 ml.
- spanac – 100 ml.
- salată verde – 100 ml.

Psoriazis
- morcov – 200 ml.
- spanac – 100 ml.
- castravete – 100 ml.
- salată verde – 100 ml.

Prostată
- morcov – 200 ml.
- cartof – 150 ml.
- castravete – 150 ml.

Piele
- morcov – 100 ml.
- spanac – 100 ml.
- castravete – 150 ml.
- andive – 100 ml.
- păpădie – 50 ml.

Răceală
- morcov – 200 ml.
- spanac – 100 ml.
- ţelină – 100 ml.
- cartof – 100 ml.

Rahitism
- morcov – 200 ml.
- spanac – 100 ml.
- sfeclă roşie – 100 ml.
- ţelină – 100 ml.

Rinită
- morcov – 200 ml.
- păpădie – 50 ml.
- cartof – 150 ml.
- spanac – 100 ml.

Reumatism
- portocale – 400 ml.
- lămâi – 100 ml.

sau:
- ţelină – 150 ml.
- morcov – 200 ml.
- castravete – 150 ml.

Rinichi
- morcov – 200 ml.
- cartof – 100 ml.
- salată verde – 100 ml.
- castravete – 100 ml.

Scleroză în plăci
- morcov – 200 ml.
- salată verde – 150 ml.
- cartof – 150 ml.

sau:
- morcov – 200 ml.
- spanac – 100 ml.
- ţelină – 100 ml.
- pătrunjel – 100 ml.

Scarlatină
- morcov – 200 ml.
- păpădie – 50 ml.
- spanac – 100 ml.
- castraveţi – 150 ml.

Sarcină
- morcov – 100 ml.
- ţelină – 100 ml.
- cartof – 100 ml.
- salată verde – 100 ml.
- andive – 100 ml.

Sterilitate
- morcov – 200 ml.
- spanac – 150 ml.
- ţelină – 150 ml.

Sciatică
- morcov – 150 ml.
- sfeclă roşie – 100 ml.
- castraveţi – 150 ml.
- spanac – 100 ml.

Scorbut
- morcov – 200 ml.
- pătrunjel – 150 ml.
- spanac – 150 ml.

SIDA
- sfeclă roşie – 100 ml.
- morcov – 100 ml.
- pătrunjel – 100 ml.
- spanac – 100 ml.
- andive – 100 ml.

Suprarenale
- castravete – 100 ml.
- ţelină – 100 ml.
- fenicul – 100 ml.
- andive – 100 ml.
- morcov – 100 ml.

Sifilis
- morcov – 200 ml.
- spanac – 200 ml.
- lucernă – 100 ml.

Surzenie
- morcov – 100 ml.

- ţelină – 100 ml.
- pătrunjel – 100 ml.
- spanac – 100 ml.
- andive – 100 ml.

Senilitate
- morcov – 100 ml.
- sfeclă roşie – 100 ml.
- ţelină – 100 ml.
- cartof – 100 ml.
- spanac – 100 ml.

Sinuzită
- morcov – 100 ml.
- ţelină – 100 ml.
- ridiche neagră – 100 ml.
- andive – 100 ml.
- salată verde – 100 ml.

Toxemie
- morcov – 100 ml.
- castravete – 100 ml.
- cartof – 100 ml.
- salată verde – 100 ml.
- andive – 100 ml.

Tromboză
- morcov – 200 ml.
- spanac – 100 ml.
- varză – 100 ml.
- pătrunjel – 100 ml.

Tumori

- morcov – 100 ml.
- sfeclă roşie – 100 ml.
- pătrunjel – 100 ml.
- spanac – 100 ml.
- cartof – 100 ml.

Tuberculoză

- morcov – 200 ml.
- sfeclă roşie – 50 ml.
- pătrunjel – 100 ml.
- păpădie – 50 ml.
- andive – 100 ml.

Tuse

- pătrunjel – 150 ml.
- păstârnac – 150 ml.
- ridiche neagră – 100 ml.
- castravete – 100 ml.

Tiroidă – hiper

- morcovi – 200 ml.
- andive – 100 ml.
- pătrunjel – 100 ml.
- ţelină – 100 ml.

Tiroidă – hipo

- sfeclă roşie – 100 ml.
- morcov – 100 ml.
- ţelină – 100 ml.
- ardei roşu – 100 ml.
- andive – 100 ml.

Ulcer

- morcov – 250 ml.
- varză – 250 ml.

sau:
- morcov – 200 ml.
- spanac – 100 ml.
- varză – 100 ml.
- ţelină – 100 ml.

Uremie

- morcov – 200 ml.
- castraveţi – 100 ml.
- salată verde – 100 ml.
- cartof – 100 ml.

Urticarie

- morcov – 200 ml.
- spanac – 100 ml.
- ţelină – 100 ml.
- pătrunjel – 100 ml.

Vertij

- morcov – 200 ml.
- sfeclă roşie – 100 ml.
- castravete – 100 ml.
- spanac – 100 ml.

Varicelă (vărsat de vânt)

- morcov – 100 ml.
- spanac – 100 ml.
- sfeclă roşie – 100 ml.
- castravete – 100 ml.
- cartof – 100 ml.

Variolă

- morcov – 100 ml.
- spanac – 100 ml.
- sfeclă roşie – 100 ml.
- saltă verde – 100 ml.
- cartof – 100 ml.

Vegetaţii adenoide (polipi)

- morcov – 200 ml.
- spanac – 150 ml.
- castravete – 150 ml.

Varice

- pătrunjel – 100 ml.
- păstârnac – 100 ml.
- morcov – 200 ml.
- cartof – 100 ml.

Vitiligo

- ţelină – 100 ml.
- cartof – 100 ml.
- pătrunjel – 100 ml.
- morcov – 200 ml.

Zona zoster

- morcov – 100 ml.
- sfeclă roşie – 100 ml.
- pătrunjel – 100 ml.
- cartof – 100 ml.
- andive – 100 ml.

Argila – medicamentul viitorului

Despre argilă s-a scris deja foarte mult, ea fiind cunoscută astăzi ca panaceu universal, având foarte puţine contraindicaţii. A fost folosită din timpuri străvechi, cu rezultate excepţionale.

Argiloterapia a fost şi este practicată cu succes şi în ţara noastră ca remediu tradiţional pentru multe afecţiuni. Proprietăţile terapeutice ale argilei rezidă în compoziţia ei chimică, fiind foarte bogată în minerale naturale, calciu, fier, magneziu, siliciu, sodiu, potasiu, aluminiu etc.

Principalele proprietăţi ale argilei: dezinfectantă, remineralizantă, bactericidă, antiseptică, regeneratoare, vitalizantă, tonifiantă, antitoxică, cicatrizantă, absorbantă de toxine, antiparazitară, digestivă – asigurând un pH alcalin. Este foarte utilă pentru tratarea colibacilozei deoarece activează circulaţia fluidelor din organism şi este puternic antioxidantă.

Se foloseşte atât în cure interne, cât şi externe, sub formă de apă şi/sau lapte de argilă, cataplasme, în preparate cosmetice şi multe produse farmaceutice.

Restabileşte echilibrul acido-bazic al organismului prin remineralizare şi stimularea glandelor endocrine.

Ca remediu intern, se recomandă în tratarea următoarelor afecţiuni: colită, ulcer, enterocolită, gastrită, hemoroizi, fisuri anale, ciroze, hepatite, cancer, parazitoze, insuficienţă hepatică şi biliară, cistite, nefrite, litiază renală, anexită, boli ale prostatei, tuberculoză, astm, bronşită, sinuzită, boli de nervi, parodontoză, micoze, abcese dentare, pancreatită, insuficienţă tiroidiană, intoxicaţii, diabet, toate

afecţiunile reumatice, anemie, boli de inimă, tumori benigne şi maligne, obezitate, balonări.

Ca remediu extern, se recomandă în tratarea următoarelor afecţiuni: eczeme, ulcer varicos, plăgi, infecţii dermatologice, zona zoster, acnee, conjunctivită, arsuri, flebită, furunculoză, panariţiu, artrită, sciatică, dureri menstruale, degerături şi altele.

În tratamentul cu argilă există foarte puţine contraindicaţii – pentru persoanele suferinde de constipaţie severă, hernie, pentru persoanele care au suferit ocluzie intestinală sau cele care fac tratament cu raze X. De asemenea femeile aflate în perioada ciclului menstrual nu vor face terapie internă cu argilă.

Argila este prin excelenţă un aliment-medicament. Supradozarea acesteia este total neprimejdioasă.

Cura internă durează o lună, în fiecare zi bându-se câte un pahar de apă argiloasă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol, dimineaţa şi cu o jumătate de oră înaintea meselor de prânz şi de seară. Paharul cu apă de argilă se prepară de cu seară pentru a doua zi dimineaţa, punându-se o linguriţă de argilă în paharul cu apă. Dimineaţa se pregăteşte paharul pentru prânz, iar la prânz se pregăteşte cel pentru seară.

Primele trei zile se bea doar apa, fără a agita argila din pahar. După aceea apa se consumă împreună cu argila, amestecând cu o lingură de lemn compoziţia din pahar înainte de a se consuma.

Cura se continuă încă 5 luni, câte 10 zile pe lună sau zilnic – doar dimineaţa pe stomacul gol.

În timpul acestei cure nu se consumă grăsimi animale şi alcool.

În primele zile de tratament, urina şi scaunul pot prezenta modificări: miros urât, uşoară constipaţie sau diaree,

urină tulbure şi închisă la culoare, ceea ce înseamnă că încep să se elimine toxinele, purificându-se astfel organismul. De aceea nu trebuie să se întrerupă cura.

Pentru uzul extern se prepară pasta de argilă. Argila se pune într-un vas peste care se toarnă progresiv apă, amestecând încontinuu cu o lingură de lemn până se obţine o cremă densă. Din ea se prepară cataplasmele care se aplică de două-trei ori pe zi câte două-trei ore. Pentru tratarea acneei, se întinde pasta pe faţă şi se lasă 15 minute, după care se spală cu apă călduţă. Se pot face şi spălături vaginale şi clisme cu argilă în doze de 3-4 linguri de apă, la temperatura corpului.

Eficienţa mare pe care o are în tratarea majorităţii afecţiunilor, face din terapia cu argilă un tratament naturist de excepţie.

Grâul încolţit – alimentul miraculos

Grâul încolţit este un aliment foarte complex ce ar trebui consumat în fiecare zi. Are efecte terapeutice în cancer, gută, artrită, boli reumatismale, scleroză în plăci, boli de piele, astmă, anemie, hipocalcemie, osteoporoză; reglează digestia, este un foarte bun tonic nervos, stimulează nutriţia. Prin încolţirea grâului, au loc o serie de transformări

biochimice în structura acestuia. Sămânţa încolţită conţine maximul de substanţe folositoare organismului uman.

Germenii de grâu sunt foarte bogaţi în săruri minerale de fier şi de magneziu, în proteine complete, conţinând toţi acizii aminaţi indispensabili vieţii, oligoelemente precum cupru, mangan, zinc, calciu, numeroase vitamine printre care A, B1, E, PP şi cantităţi mari de vitamina C.

Modul de preparare este următorul: se spală boabele de grâu şi se pun într-o farfurie, acoperite cu apă, timp de 24 de ore. Apoi apa se scurge complet iar boabele se stropesc la un interval de 6-8 ore, având grijă să nu rămână apă în farfurie pentru ca boabele de grâu să nu mucegăiască sau putrezească. Când grâul a încolţit şi are germenele de 1-2 mm, poate fi consumat.

Grâul încolţit se administrează astfel:

- Adulţi: 3-4 linguri pe zi în salate de cruditâţi.
- Copii şi bătrâni: 3 linguriţe pe zi, câte una înainte de fiecare masă.
- Sugari (de la 6 luni la un an): o linguriţă de două-trei ori pe zi.

Pentru bolnavi, sugari şi copii mici, bătrâni fără dantură, se face din grâul încolţit un piure în care se adaugă puţină miere.

Grâul încolţit se mestecă îndelung până la apariţia gustului dulceag produs de zaharificarea parţială a amidonului.

Grâul încolţit face parte din toate regimurile alimentare recomandate de Valeriu Popa.

Bitterul „suedez" special

Plantele folosite sunt următoarele:

- 30 g. frunze de aloe tăiate mărunt
- 10 g. răşină de brad
- 10 g. coacăze negre
- 30 g. pătlagină
- 20 g. ienupăr boabe pisate
- 5 g. şofran
- 10 g. flori de salcâm
- 10 g. foi de dafin
- 10 g. scorţişoară măcinată
- 10 g. anason sau fenicul
- 20 g. frunze de frasin
- 20 g. troscot
- 10 g. pelin
- 10 g. anghinare
- 20 g. genţiană
- 10 g. ghimpe
- 10 g. angelică
- 20 g. soc
- 30 g. ţintaură
- 30 g. pufuliţă cu flori mici
- 30 g. coada calului
- 30 g. coada şoricelului
- 30 g. urzică
- 10 g. frunze de nuc
- 10 g. mentă
- 10 g. cimbrişor
- 10 g. salcie
- 10 g. păducel
- 10 g. roiniţă
- 10 g. plămânărică
- 10 g. muşeţel
- 20 g. busuioc
- 20 g. sânziene
- 10 g. rozmarin
- 20 g. măceşe
- 20 g. fructe de afin
- 20 g. flori de arnică
- 10 g. frunze de măcriş
- 10 g. trei fraţi pătaţi
- 5 g. levănţică
- 10 g. talpa gâştei
- 10 g. frunze de dud
- 20 g. podbal
- 10 g. nalbă
- 10 g. păpădie
- 5 g. mesteacăn – frunze
- 5 g. plop negru – frunze

lui - 25 g. traista ciobanului - 30 g. unguraş - 25 g. vâsc - 30 g. pedicuţă - 25 g. osul iepurelui - 30 g. cimbru - 20 g. tătănească - 20 g. rostopască - 20 g. salvie - 30 g. gălbenele - 20 g. coriandru - 30 g. sunătoare - 25 g. ciuboţica cucului	- 5 g. pir - 10 g. codiţe de cireşe - 30 g. fructe de cătină - 10 g. coada racului - 5 g. turiţă mare - 20 g. sulfină - 5 g. ghintură - 5 g. iarbă mare - 5 g. sovârv - 5 g. tarhon frunze

Acest amestec special din 70 de plante se pune la macerat în 8 litri de alcool de fructe sau de cereale de 40 grade, timp de 24 de zile. Se amestecă de două ori pe zi cu o spatulă de lemn. Se strecoară prin tifon şi se pune în sticle de culoare închisă. Cu cât este mai vechi bitterul, cu atât este mai eficient. Pe parcursul macerării, borcanul se lasă la soare sau lângă o sursă de căldură.

Înainte de folosire, se agită sticla.

Profilactic, se iau două linguriţe pe zi, una dimineaţa şi una seara. Linguriţa de bitter se diluează în 125 ml. apă sau ceai de plante şi se ia cu o jumătate de oră înainte de masă.

În cancere şi alte boli grave, se iau câte două-trei linguri pe zi.

Enumerăm mai jos o parte din efectele curative ale bit-

terului:

- vindecă eczemele de orice fel;
- calmează durerile de dinţi iar infecţia se elimină dacă se ţine în gură un amestec de bitter cu puţină apă;
- ajută la vindecarea băşicilor şi a aftelor de pe limbă, dacă acestea sunt umezite sistematic cu bitter;
- ajută vederea, dacă se pun cataplasme cu bitter pe ochii închişi;
- înlătură durerile de cap şi ameţeala;
- întăreşte memoria;
- se foloseşte pentru dureri în gât, dureri de stomac, colici, toate bolile ficatului, dureri ale vezicii biliare, constipaţie, retenţie de lichid, dureri de urechi;
- elimină viermii intestinali, chiar şi tenia;
- efecte foarte bune în tratarea tuberculozei, icterului, hemoroizilor;
- tratează foarte bine cancerul;
- reglează ciclul menstrual;
- curăţă sângele, stimulează circulaţia şi ajută în tratarea anemiei şi a reumatismului;
- este foarte eficient în caz de febră;
- se aplică cu succes pe negi, tăieturi, cicatrice, vânătăi, umflături;
- fortifică sistemul nervos şi întregul organism;
- foarte bun în tratarea epilepsiei;
- se pun cataplasme cu bitter pe inflamaţii ale sânilor;
- ajută la vindecarea răcelii şi a sinuzitei.

Atenţie: Nu se consumă lapte înainte şi după administrare timp de o oră.

Mâncaţi sănătos

A şti ce mâncăm este esenţial. Alimentaţia greşită şi modul de gândire negativ favorizează apariţia bolilor civilizaţiei: cancere, boli de inimă, reumatisme şi altele.

Urmează nişte sfaturi pentru redobândirea/menţinerea sănătăţii printr-o alimentaţie corectă şi curată.

- Boala este în primul rând o supraîncărcare cu deşeuri toxice acide care provoacă blocarea circuitelor energetice, scăderea funcţiilor vitale, suferinţa, îmbătrânirea, moartea...

- Mâncaţi doar fructe într-o zi; ele depoluează organismul.

- Este mai sănătos să mâncaţi 5 mese pe zi mai reduse decât 3 sau două mese copioase şi grele.

- Diabeticii trebuie să consume multă varză crudă şi suc de varză pentru refacerea pancreasului. Diabetul are la bază un deficit mare de vitamina B6.

- Sucurile proaspăt stoarse trebuie băute imediat. Vitamina C din fructele abia stoarse nu rezistă mai mult de 2 ore.

- Fructele şi legumele trebuie mâncate cu coajă cu tot atunci când este posibil. Substanţele cele mai importante se află imediat sub coajă.

- Cataracta, în afară de defectuoasa funcţionare a ficatului, are la bază o lipsă masivă de vitamina C. Trebuie consumate zilnic două legături de pătrunjel.

- Vitamina E ajută la scăderea colesterolului.

- Consumaţi toate fructele care conţin seminţe şi sâmburi, nu pe cele modificate genetic (cireşe fără sâmburi, struguri fără seminţe etc.)

- Roşiile fierte sau conservate (bulion, ketchup...) produc pietre la rinichi şi la vezica biliară.

- Corpul are nevoie de 2-3 litri de lichid pe zi pentru ca glandele endocrine să fie capabile să producă hormonii şi sucurile necesare asimilării şi pentru asigurarea unei eliminări corecte a deşeurilor. Insuficienţa lichidelor în organism provoacă îmbolnăvirea rinichilor, a ficatului şi a intestinelor.

- Consumaţi cât mai multe produse locale, de pe pământul pe care trăiţi.

- Citricele, chiar dacă au gust acid, nu produc aciditate în tubul digestiv dacă sunt consumate singure, pe stomacul gol, (ca o masă) de dimineaţă, urmată de o pauză de două ore. Pot fi consumate şi pe parcursul zilei ca o masă, cu pauze de două ore între mese. Citricele nu se combină cu alte fructe; întotdeauna se consumă singure. Consumate singure, ele favorizează eliminarea. În combinaţie cu orice altceva devin acide şi greu de digerat. **Aciditatea întreţine orice boală.**

- Pentru fortificarea nervilor optici se consumă citrice, mai ales lămâie şi morcovi.

- Bananele se consumă numai în cazul în care au fost coapte natural sau când vă aflaţi în zona unde cresc şi se coc. Altfel, ele produc aciditate în sistemul digestiv.

- Mâncaţi cel puţin o legumă crudă pe zi.

- Fierbeţi legumele şi cartofii în cât mai puţină apă pentru a evita pierderea preţioaselor vitamine şi minerale.

- Mâncaţi puţin ca să trăiţi mult; mese mici şi dese. Combinaţi corect alimentele. Mesele uşoare nu obosesc sistemul digestiv şi metabolismul, reducându-se astfel maladiile cardiovasculare.

- Cel mai mult calciu şi cel mai uşor asimilabil de către organism se află în gulia verde şi în seminţele de susan.

Gulia se consumă sub formă de suc, câte un pahar combinat cu un pahar de suc de morcovi, dimineaţa pe stomacul gol.

Seminţele de susan se pisează şi se consumă câte o linguriţă într-un pahar cu apă, de 3 ori pe zi, între mese.

- Nu mâncaţi multă mâncare gătită, riscaţi să deveniţi anemici.

- Nu mâncaţi niciodată alimente prăjite.

- Consumaţi cel puţin o masă pe zi alcătuită din legume crude şi proaspete.

- Legumele nu se gătesc împreună cu carnea.

- Condimentele şi sarea se adaugă după gătit pentru a nu distruge majoritatea vitaminelor din legume.

- Cei care suferă de infecţii renale şi urinare nu trebuie să consume sub nicio formă legume uscate şi conserve industriale.

- Albuşul de ou este foarte acid. Este interzis cu desăvârşire celor bolnavi de epilepsie.

- Fiţi aproape vegetarieni şi nu o să mai faceţi cunoştinţă cu cancerul, bolile de inimă şi bolile degenerative.

- pH-ul urinei trebuie să fie mai mare de 5. Dacă nu este, înseamnă că epurarea corpului este insuficientă şi deşeurile acide sunt acumulate în organism. Când aciditatea creşte, în corp se pierd bazele – în special sodiu şi calciu.

Dieta trebuie să fie compusă din 20% acid şi 80% alimente bazice.

- Nu gătiţi în vase de aluminiu, este dăunător pentru toată lumea, mai ales pentru cei cu probleme hepatice şi digestive.

- Nu se combină niciodată făinoasele cu zaharurile şi/sau carnea.

- Proteinele combinate cu dulciurile devin toxice când

le consumaţi.

- Carnea nu se combină cu lactate şi făinoase.

- Dacă consumaţi dulciuri în exces, veţi avea probleme digestive create de pancreas.

- Consumaţi coji de cartofi, sunt foarte eficiente în tratarea reumatismului şi previn albirea părului.

- Mâncaţi alimente care întreţin alcalinitatea. Microbii nu pot trăi în mediu alcalin. Cauza tuturor infecţiilor noastre este aciditatea.

- Nu consumaţi sosuri şi sucuri din comerţ.

- Mâncaţi un singur fel de mâncare la masă şi faceţi o pauză de cel puţin două ore între mese.

- Produsele lactate şi zaharurile stimulează formarea mucozităţilor.

- Folosiţi zilnic ulei din seminţe de in; are proprietăţi miraculoase în prevenirea cancerului, artritei, bolilor de inimă, diabetului, sclerozei multiple, alergiilor, bolilor de piele.

- Evitaţi carnea de pasăre din comerţ, este plină de hormoni şi de antibiotice.

- Evitaţi aditivii alimentari care sunt otrava noastră cea de toate zilele. Soluţia salvatoare: produsele naturale cumpărate de la ţărani.

- Postiţi periodic, este cea mai eficientă metodă de purificare a sângelui, a organelor şi a tuturor ţesuturilor din organism.

- Nu consumaţi ape carbogazoase – sunt otravă pentru oase; ele dereglează metabolismul celulei şi diminuează masa osoasă.

- Beţi multă apă dimineaţa pe stomacul gol în prima jumătate de oră de la sculare.

- Mâncaţi grâu încolţit, este alimentul cel mai bogat în

enzime.

Medicina nu ar trebui să ofere decât remedii naturale care alcalinizează, curăţă şi regenerează organismul.

Învăţaţi să folosiţi legile naturale pe care le-a creat Dumnezeu cu scopul de a vă vindeca şi de a vă regăsi tinereţea.

Cura chinezească cu apă

Apa poate fi folosită ca medicament cu succese deosebite. Fără apă nu ar putea exista viaţa. Fără apă n-am putea spăla şi dezintoxica organismul.

Cura cu apă prezentată mai jos îşi are originea în China antică şi se practică şi în zilele noastre. Ea reprezintă unul din misterele medicinei tradiţionale. Pe parcursul ei se va consuma numai apă de izvor filtrată, la temperatura camerei.

Bolile ce pot fi tratate cu apă sunt de la cele mai uşoare până la cele mai grave: dureri de cap, edeme, afecţiuni reumatismale, afecţiuni glandulare, boli de piele, boli renale, tuberculoză, afecţiuni hepatice, ascită, boli de circulaţie, boli digestive, diabet, paralizii, constipaţie şi toate formele de cancer.

Apa se bea dimineaţa pe stomacul gol, în prima jumătate de oră de la trezire, zilnic, evitându-se orice întrerupere în primele 21 de zile. Se poate continua cât mai mult timp posibil, obţinându-se astfel efecte maxime.

Am cunoscut oameni cu afecţiuni extrem de grave care s-au vindecat în 8-12 luni şi n-au mai întrerupt cura

timp de 2-5 ani.

Se începe cu 0,5 litri apă în prima săptămână şi se adaugă câte 0,5 litri în săptămâna următoare, ajungându-se la 3-3,5 litri. Se merge constant cu o cantitate cât mai mare (maximum 3-3,5 litri) cât mai mult timp posibil, de la 8 luni în sus.

Este bine ca dimineaţa sticla cu apă să fie agitată de 120 de ori cu ajutorul mâinilor, astfel încât apa se dinamizează şi se energizează, realizându-se astfel compatibilizarea cu corpul fizic şi energetic al consumatorului. Ideal ar fi să faceţi şi o rugăciune ţinând mâinile pe sticla cu apă.

Prin acest procedeu se reconstruieşte starea de sănătate. Pentru cei sănătoşi, cura este profilactică.

Vârstnicii, hipertensivii şi cei cu afecţiuni renale nu vor depăşi 2 litri de apă şi vor avansa foarte lent către această cantitate.

Alimentaţia ar trebui să fie lacto-vegetariană şi mai puţin sărată.

Seara, după ora 19,00, nu se mai mănâncă nimic.

Dimineaţa nu se mănâncă nimic timp de două-trei ore după ingerarea apei.

Pe parcursul tratamentului pot să apară reacţii secundare de dezintoxicare a organismului: mâncărimi de piele cu posibile coşuri, senzaţie de oboseală, urină închisă la culoare şi urât mirositoare dimineaţa la sculare, uşoară nervozitate etc. Cura nu trebuie întreruptă. Reacţiile secundare vor dispărea odată cu continuarea ei. Acestea sunt simptome de dezintoxicare şi de însănătoşire.

Terapia poate fi făcută toată viaţa. Când doriţi să întrerupeţi cura, o veţi face gradat pe parcursul ultimei luni.

Cura cu apă este interzisă epilepticilor şi celor cu afecţiuni psihice.

Această apă băută dimineaţa pe stomacul gol are rolul de a detoxifia şi de a spăla organismul, eliminând reziduurile. Ea se elimină repede deci nu hidratează. Pentru hidratare la nivel celular trebuie să mai beţi 2 litri de apă (ceai etc.) pe parcursul zilei – temporizat (înghiţitură cu înghiţitură).

Nu beţi apă în timpul mesei, imediat după masă sau înainte să vă aşezaţi la masă.

Beţi apă la temperatura camerei. Organismul cheltuie energie ca să încălzească apa rece băută sau ca să răcească ceaiul fierbinte până la temperatura corpului.

Apa rece băută după masă sau în timpul mesei va solidifica mâncărurile uleioase pe care tocmai le-aţi consumat şi astfel digestia va fi încetinită.

Obişnuiţi-vă să beţi apă multă dimineaţa pe stomacul gol şi veţi avea un leac sigur 100% pentru tratarea tuturor bolilor şi prevenirea lor.

Cura de dezintoxicare de o zi

Aveţi nevoie de:

- 2 pliculeţe de câte 30 g. de sare amară (sulfat de magneziu) de la farmacie, pe care le dizolvaţi în 750 ml. de apă. Obţineţi o soluţie laxativă pe care o împărţiţi în 3 căni de câte 250 ml. fiecare.

- 200 ml. de ulei de măsline presat la rece împreună cu zeama de la 3 lămâi.

În ziua respectivă luaţi masa de dimineaţă la ora 10.00 şi nu mai mâncaţi nimic până la ora 14.00.

Ora 14.00 – luaţi prima cană (250 ml) de laxativ.

Ora 16.00 – luaţi a doua cană (250 ml) de laxativ.

Ora 18.00 – se înghite uleiul de măsline (200 ml) cu zeama de la 3 lămâi şi apoi se stă pe partea dreaptă o jumătate de oră.

Ora 22.00 – luaţi ultima cană (250 ml) de laxativ.

Ora 23.00 – se mănâncă o cană de griş fiert în lapte.

Pe parcursul curei se poate bea apă dar nu cu o oră înainte şi nici cu o oră după ce beţi uleiul.

Veţi avea multe scaune; e bine să controlaţi fecalele pentru a vedea ce eliminaţi.

Excesul de bilirubină precipită sub formă de biluţe verzi gelatinoase (sunt îmbibate cu ulei), iar colesterolul – sub formă de biluţe albe; nisipul şi mâlul ies ca atare.

După cura de dezintoxicare puteţi începe regimul naturist propriu-zis.

Atenţie!

- Cei bolnavi de diabet, pot mânca normal pe parcursul curei, însă în cantităţi foarte mici. Cu o oră înainte şi după ce luaţi uleiul de măsline nu mâncaţi nimic.

- Cei ce suferă de gastrită hiperacidă şi de ulcer nu folosesc soluţia laxativă, ci numai soluţia uleioasă care trebuie înghiţită la ora 18.00. În schimb, din a doua zi de la începerea curei, vor face două clisme pe zi: una dimineaţa şi una seara, cu doi litri de ceai de muşeţel.

Eliminarea pietrelor din vezica biliară fără operaţie şi fără durere

- Bând o cantitate de ulei proaspăt (de măsline sau de floarea soarelui), vezica biliară începe să se contracte încontinuu pentru a arunca bila şi pentru a digera uleiul băut. În felul acesta, tot ce este în vezică este forţat să iasă pe canalul coledoc (care are grosimea de circa 4 mm) şi să se verse în duoden;

- Se aplică în zona ficatului, din 15 în 15 minute, timp de **2 ore**, un prosop înmuiat în ceai de muşeţel, cât mai cald suportabil. Apoi, tot în zona ficatului, **din oră în oră**, timp de **2 ore** se aplică câte o mămăligă învelită într-un prosop. Această încălzire dilată canalul coledoc ce permite eliminarea pietrelor (de circa 20 mm) din vezica biliară, fără tăiere ci **doar prin dilatare!**

ATENŢIE!!!

- Este interzisă folosirea surselor de căldură precum cărămizi încălzite, sticle cu apă încălzită, perne electrice etc., deoarece această căldură uscată **strică celula hepatică!**

- Pentru a reuşi, tratamentul **trebuie executat întocmai**, fiind interzisă înlocuirea materialelor recomandate sau schimbarea duratelor indicate.

MATERIALE

- 300 ml. ulei de floarea soarelui sau de măsline, care se încălzesc într-un vas cu apă pus pe foc. Se vor bea pe

nerăsuflate, la fiecare 15 minute, câte 100 ml. ulei încălzit;

- 6 lămâi, care se storc pentru zeama ce se va bea în trei reprize, după înghiţirea fiecărei cantităţi de 100 ml. de ulei;

- 2 kg. de mălai, din care se face câte o mămăligă la fiecare oră;

- 100 g. muşeţel, care se fierb într-un vas cu un litru de apă, folosit pentru a uda prosopul ce se aplică pe toată zona bilă-ficat (de la buric la coloana vertebrală);

- o farfurie de griş cu lapte cald, care se mănâncă înainte de a bea uleiul;

- o ceaşcă cu cafea neagră.

PROGRAM

- ORA 8:00 – Se mănâncă o felie de pâine prăjită cu brânză de vaci.

- ORELE 10:00-12:00 – Se aplică pe zona bilă-ficat, din 15 în 15 minute, timp de 2 ore, un prosop înmuiat în ceai de muşeţel, cât mai cald suportabil;

- ORA 12:10 – Se mănâncă o farfurie de griş cu lapte fierbinte;

- ORA 12:15 – Se pune pe ficat prima mămăligă fierbinte, învelită într-un prosop, evitându-se arderea pielii;

- ORA 12:30 – Se bea o ceaşcă cu 100 ml. de ulei încălzit la 37 grade Celsius. Pentru a se putea înghiţi întreaga cantitate de 100 ml. de ulei, se va bea pe nerăsuflate. Imediat se bea zeama de lămâie (de la cel puţin o lămâie);

- ORA 12:45 – Se bea a doua ceaşcă cu 100 ml. de ulei, iar după aceasta zeama de lămâie;

- ORA 13:00 – Se bea a treia ceaşcă cu 100 ml. de ulei, iar după aceasta zeama de lămâie;

- ORA 13:15 – Se pune pe ficat a doua mămăligă fier-

binte, învelită în prosop, care se va ţine pe ficat o oră. Pentru eliminarea uşoară şi rapidă a pietrelor se stă în pat, acoperit pe partea dreaptă (evitându-se astfel răcirea organului).

- ORA 17:00 – Se bea o ceaşcă de cafea neagră.

A doua zi:

- se bea lapte şi ceai de muşeţel pentru a neutraliza excesul de bilă;
- se elimină pietre verzi de consistenţă tare, după care acestea se spală, se numără, se fotografiază color.

OBSERVAŢIE IMPORTANTĂ: Acest tratament se poate repeta aproximativ o dată la 3 ani, în cazul în care apar dureri în partea dreaptă. Dacă aveţi dureri în zona ficatului, veţi elimina pietrele cu ajutorul acestei metode (chiar dacă nu apar la raze sau la ecografie, pietrele pot exista; fiind formate din colesterol, ele nu sunt evidenţiate de razele X decât dacă au calciu).

Cataplasmele cu ulei de ricin

Uleiului de ricin i se spune în latină *Palma Christ* (palma lui Hristos) încă din perioada Evului Mediu.

Multe boli reacţionează la cataplasmele cu ulei de ricin.

Compresa cu ulei de ricin se aşează pe zona dureroasă şi se ţine acolo timp de o oră – o oră şi jumătate pe zi. Se îmbibă în ulei o pânză de bumbac şi se pune pe piele. Peste pânză se pune o folie de plastic şi peste folie – o sursă de căldură (pernă electrică, ciorap cu sare fierbinte, buiotă umplută cu apă fierbinte). Uleiul de ricin pătrunde în interior numai sub acţiunea căldurii; cu timpul se reface articulaţia distrusă, se topesc tumori şi fibroame, se calmează durerea provocată de toată gama de nevralgii, se reface mobilitatea încheieturii înţepenite de artrită.

Se spune că acolo unde se pune o cataplasmă cu ulei de ricin, se rezolvă orice problemă.

Toate compresele puse pe abdomen fac ca sistemul digestiv să fie puternic stimulat. Se pot pune pe ficat şi vezica biliară, pe piept pentru stimularea circulaţiei în zona plămânilor, pe zona rinichilor, pe orice fel de formaţiune de pe piele. Cataplasmele cu ulei de ricin şi-au dovedit eficacitatea în aproape toate suferinţele.

Rețete tradiționale

Pentru tratarea cancerului

Leucemie

- Se amestecă în părți egale următoarele plante râșnite: soc, pelin, coada-șoricelului, rostopască, sânziene, salvie, urzică, gălbenele, păpădie, obligeană, nalbă.

Se ia câte o linguriță de pulbere de două ori pe zi în timpul mesei, timp de trei luni.

- Se consumă zilnic 100 ml. suc de rădăcină de nalbă de pădure, dimineața pe stomacul gol.

- Se bea zilnic un litru de decoct din boabe de ovăz, grâu, secară, mei, porumb – câte două linguri din fiecare la un litru și jumătate de apă. Se fierb până când lichidul scade la un litru.

Cancer de piele cu leziuni extinse

Timp de jumătate de oră, se aplică pe piele o compresă îmbibată cu o combinație din două tincturi: de arnică și de mărul lupului, în proporții egale. După două ore se tamponează cu tinctură de propolis zona afectată. Tratamentul se aplică minimum o dată pe zi și maximum de trei ori pe zi.

Cancer la ficat (metastaze hepatice)

Se pun la macerat în jumătate de litru de apă rece, la temperatura camerei, următoarele: o linguriță de pulbere de tătănească, o linguriță de pulbere de obligeană și o linguriță de pulbere de pedicuță (obținute prin râșnire) și se lasă de seara până dimineața.

- Se filtrează preparatul dimineața.

- Se pregătește o infuzie dintr-o linguriță de pulbere de pedicuță la o cană cu apă clocotită. Se filtrează după ce se răcește.

- În final, se combină cele două preparate – maceratul și infuzia – și amestecul obținut se bea în trei reprize, cu o jumătate de oră înaintea meselor principale.

Cancer uterin, mamar sau ovarian

Se iau de 3 ori pe zi, înaintea meselor principale, una-două linguriţe de pulbere de năpraznic (obținută prin râșnire). Pulberea se ține sub limbă 15 minute, după care se înghite cu puțină apă.

Cancer, boli de inimă, diabet, boli de piele, artrită, scleroză multiplă, alergii, stări inflamatorii.

Timp de 21 de zile se înghit zilnic 7 linguri de ulei de semințe de in, în două sau trei reprize, cu 15-30 minute înaintea meselor. Apoi – ca doză de întreținere – se înghit una-două linguri pe zi.

Cancer gastric

Se bea suc proaspăt de cartofi câte jumătate de pahar de patru ori pe zi, cu 30 de minute înaintea meselor, timp de o lună.

Cancer tiroidian

Se va unge zona nodulilor tiroidieni cu tinctură de nuci verzi până la retragerea lor.

Clisma cu cafea – adjuvant în tratarea cancerului

Clisma cu cafea acționează în mod special asupra ficatului, cafeina producându-i o superstimulare, crescând

producţia de bilă, eliminându-se astfel masiv toxinele.

Se pot face două clisme pe zi, una dimineaţa şi una seara, iar în cazurile severe se poate face clismă din 4 în 4 ore.

Cafeaua pentru clismă se prepară astfel: se pun două-patru linguriţe cu vârf de cafea în 200-400 ml. de apă clocotită. Apoi lichidul este lăsat să fiarbă 5 minute la foc mic, se filtrează şi se lasă la răcit până când devine călduţ. Se introduce toată cantitatea în intestin, se ţine 15 minute, apoi se evacuează.

Tratarea cancerului cu regimul Oshawa

Regimul este bun şi în tratarea diabetului, astmului, epilepsiei, bolilor de inimă, reumatismului, sclerozei în plăci, fibromului uterin etc.

Timp de 10 zile se consumă numai cereale: orez integral, mei, hrişcă, arpacaş. Cerealele se fierb în apă cu puţină sare. Se mănâncă pe săturate două sau mai multe mese pe zi.

Se ţin cure succesive de câte 10 zile, cu o pauză de 3-4-5 zile între ele, până la vindecare. În pauză şi după vindecare, timp de 3-4 luni, se ţine o dietă lacto-vegetariană.

- Se beau 2 litri de apă plată pe zi.
- Dacă apare tendinţa de constipaţie, se fac clisme.

Acest regim de purificare este indicat în toate afecţiunile.

Cremă pentru tumori

Boabele albe, proaspete, ale vâscului se zdrobesc cu furculiţa şi se amestecă cu untură curată.

Se păstrează la frigider.

Se ung zonele afectate de două-trei ori pe zi.

Crema este bună şi pentru degerături.

Tumoră pe corp

Se face un terci din: pelin râşnit, fagure din ceară de albine şi ţuică curată. Se unge locul bolnav, se acoperă cu un pansament care se lasă acolo peste noapte. Dimineaţa se spală locul cu ceai de pelin. Se repetă până la dispariţia tumorii.

Tumoră, nodul, furuncul

Se pun la fiert în bain-marie două linguri de tămâie curată (fără arome), pisată foarte fin, două linguri de ceară de albine dată pe răzătoare şi 6 linguri de ulei de măsline. Se amestecă pe foc cu o spatulă de lemn până devin lichide. Se amestecă în continuare până se răceşte. Amestecul trebuie să aibă consistenţa unei creme de faţă. Dacă iese prea tare, se pune pe foc şi se mai adaugă ulei de măsline. Se aplică un strat gros pe locul afectat, punându-se un tifon şi leucoplast pe margini. Nu se umblă la acest pansament timp de 24-48 de ore. După îndepărtarea lui se face o pauză de două zile, când se aplică un nou pansament cu cremă. Se repetă până la vindecare

Cancer în gât

Se suge câte o bucăţică de răşină de brad – cât o monedă – dimineaţa şi seara, după care nu se mănâncă nimic timp de o oră.

Toate tipurile de cancer

Se prepară reţeta cu aloe:

Se recoltează 1,5 kg. de aloe dintr-o plantă cu o vârstă

de 3-5 ani. Înainte de tăiere, planta nu se udă 5 zile.

Se pun într-un borcan de sticlă şi se păstrează într-un loc întunecos şi răcoros timp de 10 zile, următoarele: 1,5 kg. aloe dat prin maşina de tocat, 2,5 kg. miere de albine (dacă se poate, de mai) şi 3,5 kg. vin roşu de ţară.

Se administrează câte o lingură de 3 ori pe zi cu două ore înainte de masă. Tratamentul se face cel puţin o lună.

Cancer pulmonar

Se prepară un amestec din următoarele ingrediente: 500 g. miere împreună cu 500 g. unt de casă şi cu 500 g. untură, 500 g. lămâi cu tot cu coajă, tăiate mărunt şi cu 250 g. cafea.

Se ia câte o lingură de amestec de trei ori pe zi cu o jumătate de oră înaintea meselor.

Cancer gastric, ulcer, Helicobacter Pylori

Se râşnesc şi se amestecă, în proporţii egale: merişor şi şovârf.

Se înghite câte o linguriţă de amestec de trei ori pe zi, în timpul mesei. Pulberea se umezeşte cu puţină apă înainte de a fi înghiţită.

Pentru tratarea unor afecţiuni ale aparatului circulator

(vase de sânge, sânge, inimă, boli circulatorii)

Cardiopatie ischemică, arterită, ateroscleroză

Se înghit zilnic două linguriţe de ulei de germeni de porumb, dimineaţa pe stomacul gol, timp de 5-6 luni.

Tromboflebită

Se face un amestec din miere cu mere rase care se întinde pe o pânză cu care se bandajează apoi piciorul bolnav. În fiecare zi se face un amestec proaspăt. Se aplică 10-30 de zile.

Hemoroizi

Se fierb două tulpini de praz timp de 20 de minute în 2 litri de apă. Se strecoară şi se foloseşte lichidul pentru a aplica comprese pe zona anală.

Îmbunătăţirea circulaţiei sanguine

- Dimineaţa pe stomacul gol, timp de 10 zile pe lună, se bea un suc format din 2 morcovi, 2 căţei de usturoi şi o rădăcină de pătrunjel.
- Se fierb 150 g. boabe de păducel timp de 10 minute în 4 căni cu apă. Se consumă întreaga cantitate pe parcursul zilei.
- Se înghite pe stomacul gol, în fiecare dimineaţă, un căţel de usturoi (nu se mestecă) de mărime medie, cu puţină apă.
- Se prepară un vin cu care pot fi tratate toate bolile de inimă. Timp de 14 zile se lasă la macerat 100 g. praz tocat

mărunt într-un litru de vin alb, curat. Se bea câte un păhărel (50 ml.) în fiecare dimineaţă, după micul dejun.

- Se consumă 5 tincturi: de talpa gâştei, roiniţă, rozmarin, vâsc şi păducel. Se pun câte 5 picături din fiecare tinctură într-un pahar cu apă, care se bea de 3 ori pe zi cu 30 de minute înainte de fiecare masă. Tratamentul durează 3-4 luni.

- Se amestecă o lingură de miere cu o lingură de rădăcină rasă de hrean până se obţine o pastă omogenă.

În fiecare dimineaţă, înainte de micul dejun, se înghite acest amestec. Cura se ţine 30 de zile şi se repetă după 2 luni. Tratamentul se face de 4 ori pe an, timp de 3 ani.

În paralel, se bea o infuzie de leuştean obţinută din două linguri de frunze la o cană cu apă clocotită. Se infuzează 15 minute şi se strecoară. Se beau două căni pe zi între mese.

- Se prepară un produs macerat la rece din 3 linguriţe de vâsc uscat şi o linguriţă de rozmarin la o cană cu apă. Se lasă de seara până dimineaţa la temperatura camerei.

Se beau două căni pe zi, câte una dimineaţa şi seara, timp de o lună.

Tahicardie

- Se prepară un amestec dintr-o jumătate de kilogram de miere, o jumătate de kilogram de lămâi tocate mărunt şi 21 de mieji de sâmburi de caisă pisaţi.

Din acest amestec se ia dimineaţa şi seara câte o linguriţă, pe stomacul gol.

Ulcer varicos

Se fierb 3 pumni de frunze de scaiete (centaurea benedicta) într-un litru de vin roşu de ţară, timp de 15 min-

te. Apoi se adaugă 250 g. osânză de porc şi se lasă la fiert încă 10 minute. Se strecoară fierbinte şi se adăugă puţină făină de grâu, amestecând tot timpul cu o spatulă, până când compoziţia ajunge la consistenţa unui unguent. Această pastă se pune peste ulcere de două ori pe zi, câte 3-4 ore.

Varice

Într-un vas, se pun la macerat la soare, timp de 40 de zile, nuci verzi peste care se adaugă ulei de măsline în cantităţi egale (de pildă la 100 de grame de nuci – 100 de grame de ulei).

Se ung zonele cu varice cu acest ulei.

Arterită obliterantă

- Se foloseşte pentru uz extern, în comprese sau la masaje uşoare, tinctură de spânz.

Într-un vas, se pun: o parte rădăcină de spânz rasă şi 6 părţi alcool de 60 de grade. Apoi se lasă la macerat timp de 30 de zile.

- Într-un borcan de sticlă, se pun la macerat timp de 14 zile, într-un litru de alcool de cereale sau de fructe de 30-40 grade, următoarele: 10 g. flori de salcâm, 10 g. frunze zdrobite de aloe, 2 g. şofran, 5 g. răşină de brad, 10 g. foi de dafin, 10 g. troscot, 10 g. frunze de frasin, 10 g. genţiană, 5 g. fenicul, 5 g. rădăcină de scaiete, 10 g. salvie, 10 g. coada-calului, 10 g. angelică, 19 g. boabe de ienupăr pisate.

Vasul se pune aproape de o sursă de căldură şi se amestecă zilnic cu o lingură de lemn. După 14 zile se strecoară şi se pune în sticluţe mici, de culoare închisă.

Se ia câte o linguriţă de 3 ori pe zi , într-un pahar cu

apă, cu 20-30 de minute înaintea meselor principale.

Fragilitate vasculară

Se consumă zilnic câte o farfurioară de boabe de secară pisate şi fierte, timp de 10 zile la rând

Curăţarea venelor şi arterelor de depuneri

Într-un litru de vin alb natural, se pun la macerat timp de 7 zile 4-5 cepe roşii (aproximativ 500 g.) tocate mărunt.

După 7 zile, se fierb la foc mic, într-un litru de vin alb, 250 g. rădăcină de pătrunjel şi două linguri de frunze de pătrunjel, până când lichidul scade la 500 ml.

Se strecoară ambele preparate. Se adaugă 150 ml. de miere. Se astupă bine recipientul şi se lasă la macerat 7 zile, agitându-se de două-trei ori pe zi. După o săptămână, se strecoară din nou. Se păstrează la rece. Se consumă câte o lingură de 3 ori pe zi, cu o jumătate de oră înainte de mesele principale.

Ateroscleroză

Se ia zilnic o lingură de ulei de nucă, dimineaţa pe stomacul gol.

Curăţarea sângelui

- Se consumă leurdă în fiecare zi în salată, timp de 3 săptămâni.

- Se iau câte 30 de picături de tinctură de nuci verzi de două ori pe zi într-un pahar cu apă, dimineaţa şi seara, cu 15-20 minute înainte de masă.

- Se bea ceai de păpădie, 4 căni pe zi.

- Una dintre mesele de peste zi să fie alcătuită numai dintr-o salată de crudităţi din morcov ras, ţelină rasă, o lingură de pătrunjel, o gulioară, cel puţin 3 săptămâni.

- Se face cura anuală cu urzici.

Pentru tratarea unor afecţiuni ale aparatului locomotor

(oase, reumatism)

Reumatism, gută

- Dimineaţa, pe stomacul gol, se bea un pahar de apă călduţă în care s-a stors sucul de la o lămâie.

- Se beau 3 căni pe zi, între mese, dintr-o infuzie de frunze de mesteacăn, o linguriţă la o cană.

Artroză

- Se face un decoct din două linguri de coajă de salcie la o cană de apă. Se fierbe timp de 15 minute. Se beau 4 căni pe zi.

- Se fierb 150 g. rădăcină de ţelină într-un litru de apă, timp de 20 de minute. Se bea o cană pe zi.

- Se înghit 2 căţei mici de usturoi pe zi, dimineaţa, pe stomacul gol, timp de 3 luni.

- Se prepară o tinctură din următoarele plante, în proporţii egale: coada-şoricelului, păpădie, cimbrişor, ienupăr (?) şi coada calului. Se umple o sticlă cu amestecul de plante peste care se toarnă alcool de cereale sau de fructe de 40 de grade. Se lasă la macerat timp de 14 zile, la temperatura camerei. Se filtrează şi se îmbuteliază în sticluţe mai mici de culoare închisă.

Se iau câte 40 de picături într-o jumătate de ceaşcă cu apă, de două ori pe zi, între mese.

- Pe zona afectată se aplică o pastă obţinută din usturoi pisat amestecat cu puţină făină şi apă.

- Se iau paie de ovăz, se toarnă o cantitate corespunzătoare de apă şi se fierbe totul la un foc mic, timp de 30 de

minute. Se aplică cataplasme călduţe pe zonele afectate.

- Se toarnă ulei de măsline peste frunze tinere de nuc şi se lasă timp de 4-5 ore. Apoi se aplică frunzele în 3-4 straturi pe zona bolnavă.

- Se face un amestec din ceapă tocată mărunt, usturoi pisat şi sare. Se pun cataplasme pe zona afectată.

Artroză, spondiloză

- Se masează locurile dureroase cu o cremă obţinută astfel: timp de 24 de ore se pun la macerat în apă rece, frunze râşnite de dafin; se strecoară şi se adaugă o cantitate de două ori mai mare de osânză de porc; totul se pune la fiert în bain-marie timp de 4 ore, după care se strecoară prin tifon şi se păstrează la rece.

- Se pun comprese cu bitter suedez.

- Se consumă zilnic un litru şi jumătate de ceai de coada-calului şi urzică. În fiecare cană se pune câte o lingură de bitter suedez.

- Se face o cură cu tinctură de urzică împreună cu tinctură de coada calului, timp de 5-7 luni, câte 10 picături din fiecare, într-o cană cu ceai, de 3 ori pe zi.

- Se pun comprese cu frunze de varză zdrobite, în 2-3 straturi, de seara până dimineaţa.

Lombosciatică

- Se consumă zilnic, timp de 6 luni, un terci format din: 5 linguri de grâu încolţit, o linguriţă de miere, o jumătate de linguriţă de drojdie de bere şi o lingură de polen.

- Se frecţionează locurile dureroase cu o jumătate de ceapă.

- Se beau 3 căni pe zi din infuzie de soc, două linguriţe de plantă la o cană de apă clocotită.

- Se pun cataplasme cu hrean ras, amestecat cu puţină apă şi făină.

- Se fac frecţii cu ulei de ienupăr.

Ciocuri pe coloană

- Se prepară alifia de sânziene cu care se fac frecţionări de-a lungul coloanei vertebrale, în fiecare seară.

Se mărunţesc bine 20 g. plantă uscată şi se pun la macerat timp de 12 ore în 30 ml. spirt sanitar, într-un borcan închis ermetic. Se adaugă 200 ml. ulei de măsline şi se pune la foc mic în bain-marie timp de 3 ore, agitându-se borcanul din când în când. Se filtrează după 3 zile de repaus. După filtrare, se pune pe foc într-un vas şi se adăugă 50 g. ceară de albine, amestecându-se încontinuu până se topeşte.

După răcire, se păstrează la frigider.

- Se prepară tinctura de mărul-lupului, cu care se pun comprese pe zona afectată, de seara până dimineaţa.

Se pun într-un borcan următoarele ingrediente: 70 g. mărul lupului, 10 g. tătănească – rădăcină mărunţită, 10 g. jojoba şi 10 g. cimbru. Se adaugă 500 ml. spirt sanitar. Se închide ermetic borcanul şi se lasă la macerat timp de 15 zile, agitându-se din când în când. Se filtrează şi se păstrează în sticluţe de culoare închisă.

Osteoporoză

- Se consumă zilnic 3 linguriţe de susan pisat, timp de un an, câte o linguriţă într-un pahar cu apă, de 3 ori pe zi, între mese.

- Se amestecă 3 vârfuri de cuţit de piper negru cu un pahar de sare grunjoasă şi o jumătate de litru de coniac. Se lasă la macerat 7 zile. Cu această soluţie se pun comprese

pe locurile dureroase.

- Se consumă câte o linguriţă de tinctură de mărar diluată într-un pahar cu apă, de 4 ori pe zi, cel puţin 6 luni.

Tinctura se prepară din 20 de linguri de seminţe de mărar, care se amestecă cu o jumătate de litru de alcool alimentar de 70 de grade şi se lasă la macerat timp de 10 zile. Se filtrează şi se păstrează în sticluţe mici, închise la culoare.

Boli ale articulaţiilor

- Cataplasme cu argilă în strat gros timp de o oră, de 3-4 ori pe zi.
- Cataplasme cu terci din cartofi cruzi, ceapă tăiată mărunt, sare şi seminţe de in fierte, câte o oră, de 3-4 ori pe zi.
- Cataplasme cu muştar: se face o pastă ca un aluat din făină de muştar negru amestecată cu apă călduţă.
- Se fac băi cu sare: 2 kg. sare grunjoasă în cada de baie, timp de 20 de minute.
- Se amestecă 50 g. tămâie pisată cu 50 ml. oţet de mere. Se îmbibă o bucată de vată din acest amestec şi se aplică pe zona bolnavă. Procedura se repetă timp de 3 seri la rând.

Dureri de spate

Se unge spatele bolnav cu miere de albine şi se masează energic până la resorbţia mierii. Procedura se repetă zilnic, până la dispariţia durerii.

Gonartroză

Se umple un borcan până la jumătate cu boabe de tuia. Cealaltă jumătate se umple cu sare grunjoasă. Deasupra se

toarnă spirt medicinal. Timp de o lună, borcanul închis ermetic se păstrează la loc întunecos şi răcoros, agitându-se zilnic. Se formează o soluţie consistentă care se aplică pe genunchi, sub formă de compresе, în fiecare dimineaţă şi seară, cel puţin 2 ore, timp de două săptămâni. Se face pauză o săptămână, după care se poate relua.

Pentru tratarea unor afecţiuni ale organelor de simţ

(gura, nasul, ochii, urechea, pielea)

Păr şi unghii fragile

Se înghit 3 linguriţe de pulbere de coada-calului pe zi, câte una înainte de fiecare masă, timp de două luni.

Vitiligo

Se iau: - 100 ml. suc de ţelină pe zi
- 10 mg. acid folic pe zi

- Se consumă mult usturoi
- Se consumă morcov crud zilnic
- Se beau 2 litri de apă plată pe zi
- Se frecţionează pata de vitiligo cu usturoi de 2 ori pe zi.
- Se frecţionează petele cu ulei de măsline presat la rece.

Rezultatele apar după 4-5 săptămâni. Tratamentul este de durată.

Alopecie

- Se extrage suc din ghimbir. Se adaugă alcool de 70 de grade, o parte suc şi 10 părţi alcool.

Se înmoaie un tampon de vată şi se masează zona capului. După o jumătate de oră, capul se clăteşte cu apă

călduţă.

- Se rade pe răzătoarea mică rădăcină proaspătă de ghimbir. Se încălzeşte uşor pe o tigaie. Se întinde pe cap şi se acoperă cu o bonetă timp de o jumătate de oră, după care se spală. Procedeul se repetă zilnic.

Blefarită

Se clătesc zilnic ochii cu suc proaspăt de morcovi.

Oftalmie

Se fierb 100 g. frunze de viţă-de-vie în 300 ml. apă, timp de 15 minute. Se lasă să se răcească, apoi se strecoară.

Se fac spălături de 3 ori pe zi, înmuind un tampon de vată în acest preparat. Acest ceai se face proaspăt în fiecare zi.

Cataractă

- Se pune câte o picătură de suc de pin în ochiul bolnav timp de 10-15 zile, se face o pauză de 21 de zile, apoi se poate relua.

- În fiecare zi, timp de o lună, se mănâncă 3 morcovi cruzi dimineaţa, pe stomacul gol.

- Se bea zilnic un litru de suc proaspăt din morcovi, pătrunjel şi ţelină, dimineaţa pe stomacul gol, de preferat între orele 7-11. Se poate mânca după ora 12.

- Se face un amestec din: 20 g. valeriană, 20 g. silur, 20 g. muşeţel, 10 g. verbină şi 30 g. flori de soc. Se opăresc 5 linguri din amestecul respectiv într-o jumătate de litru de vin alb. Aburul este lăsat să acţioneze asupra ochilor închişi.

Conjunctivită

Timp de două săptămâni, se pun pe ochi comprese calde cu ceai de albăstrele şi se aplică concomitent pe gene o peliculă subţire de ulei de ricin, seara şi dimineaţa.

Miopie

Se prepară o infuzie dintr-o linguriţă de frunze de corn la o ceaşcă de 150 ml. apă clocotită şi se lasă timp de 15 minute.

Se strecoară şi se răceşte. În acest lichid se înmoaie un tifon sterilizat. Fără a stoarce tifonul, acesta se pune pe ochi timp de o jumătate de oră. În acest timp clipiţi din pleoape din când în când pentru ca lichidul să pătrundă înăuntru. Tratamentul se face timp de 21 de zile, alternându-se 3 zile în care se aplică compresa cu 3 zile de pauză. După perioada de tratament de 21 de zile, se face pauză o lună, după care se poate relua tratamentul. În această perioadă nu vă uitaţi la televizor şi nu staţi în camere cu lumini fluorescente.

Dacă se observă o îmbunătăţire a vederii, nu mai purtaţi ochelari.

Otită

- Se pun săculeţe calde cu sare sau cu mălai pe ureche.

- Se foloseşte soluţia alcoolică de 30 de grade de propolis. Se îmbibă o meşă de tifon şi se pune seara în ureche.

- Se foloseşte bitter suedez combinat cu ulei cald de cimbru. Se picură în ureche una-două picături de ulei cald de cimbru, iar după un minut se pun una-două picături de bitter suedez.

Hipoacuzie

- Se introduce în ureche un tampon de vată lung şi subţire, îmbibat în ulei de ricin; tamponul trebuie să ajungă cât mai aproape de timpan. Se ţine de seara până dimineaţa. Rezultatul se va face simţit după primele 4-5 zile.

- Se pune câte o picătură de suc de usturoi în ureche, de 3 ori pe săptămână. Pe măsură ce starea se ameliorează, tratamentul se aplică o dată pe săptămână.

Rinită alergică

Se pun în nări câte două picături de ulei de măsline presat la rece, de două ori pe zi, timp de 21 de zile.

Sinuzită

Se pisează o căpăţână de usturoi, peste care se toarnă un pahar cu apă şi se lasă o jumătate de oră. Se pun câte 10 picături în fiecare nară o dată pe zi.

- Se fac inhalaţii cu muşeţel.

- Nu se consumă niciun fel de produs lactat timp de 3 luni. Lactatele produc mucozităţi şi întreţin boala.

- Se masează zilnic tâmplele, fruntea, nasul cu ulei de muştar.

- Se consumă hrean ras cu suc de lămâie, câte o linguriţă de două ori pe zi, dimineaţa şi seara, cu 30 de minute înainte de masă. Tratamentul poate dura până la un an.

- Se prepară un ceai din: ienupăr, muguri de pin, cimbru, coada-şoricelului, tătănească, muşeţel şi salvie – în proporţii egale. Se face o infuzie dintr-o lingură de amestec la 250 ml. apă. Se lasă la infuzat 15 minute. Se beau 3 căni pe zi. Ceaiul se consumă călduţ şi îndulcit cu miere.

- Se mestecă zilnic o lingură de căpăceală de miere de albine.

- Extern, se pun cataplasme cu cartofi cruzi, raşi şi daţi pe răzătoarea mare.

Dop de ceară în ureche

Se face o scobitură într-o ceapă, în care se pune o linguriţă de seminţe de chimen. Se acoperă cu o altă bucată de ceapă şi se ţine în cuptorul încins timp de 10 minute. Se scoate ceapa fierbinte din cuptor şi se stoarce sucul. Se pun în ureche câte 3-5 picături din acest suc şi se acoperă cu un tampon de vată. Se repetă de două ori pe zi până la dispariţia dopului.

Micoză în urechi.

Se şterg urechile cu beţişoare de urechi muiate în gaz dublu distilat, de două ori pe zi.

Infecţii ale unghiilor, furuncule, arsuri, tăieturi

Se face o cremă, amestecându-se în bain-marie ceară de albine şi ulei de floarea-soarelui presat la rece. Cicatrizarea şi vindecarea sunt rapide.

Escară

- Se face o pastă din: un gălbenuş de ou de ţară, o linguriţă de făină de seminţe de in şi o linguriţă de ulei de măsline presat la rece. Se aplică pe escară. Se şterg marginile escarei cu suc (sau ceai concentrat) de pelin sau de pătlagină.

Pasta se schimbă din 8 în 8 ore. Se poate aplica şi pe furuncule.

Psoriazis

- Se prepară un unguent din: un litru de ulei de ger-

meni de porumb sau un litru de ulei de măsline presat la rece, 50 ml. alcool de 48-50 grade, 500 g. ceară de albine, 50 g. flori de arnică şi 50 g. rădăcină de brusture.

Se râşnesc rădăcina de brusture şi florile de arnică. Se toarnă uleiul peste pulberile de plante şi se fierbe totul în bain-marie timp de 3 ore. Se îndepărtează de pe foc şi se lasă deoparte 12 ore. Apoi se încălzeşte din nou şi se stoarce printr-o pânză deasă. Se obţine un ulei care se pune într-o sticlă şi se lasă la decantat în frigider până a doua zi. Se strecoară şi se pune în bain-marie împreună cu ceara de albine la fiert până când aceasta se topeşte. Se ia preparatul de pe foc şi se amestecă încontinuu cu o spatulă de lemn până la răcire, pentru a nu se solidifica în straturi. Crema se pune în cutiuţe mici care se ţin la rece.

După fiecare baie, se unge corpul cu această cremă. Dacă unguentul a ieşit prea tare, se mai adaugă ulei, dacă e prea moale, se mai adaugă ceară.

Pentru ca unguentul să fie şi mai eficient, o dată cu ceara se mai pot adăuga şi 50 g. răşină de brad sau 50 g. propolis brut.

- Se prepară o cremă din 50 g. osânză de porc şi 50 g. suc proaspăt de rostopască.

- Se prepară o cremă din 50 g. osânză de porc şi 5 g. suc proaspăt de nalbă.

- Se fac băi cu: cimbru, pelin, coada-calului şi nalbă.

- Se spală zonele afectate cu ceai de pelin şi se ung cu ulei din seminţe de in presat la rece sau cu ulei de ricin.

- Intern – regim vegetarian.

- Extern: băi cu zer de lapte sau, în locurile unde există răni mai adânci, se pun cataplasme cu lapte bătut (prins din lapte crud) şi se ţin de la 6 ore până la două zile. Acest tratament face să dispară toate rănile, lăsând pielea elastică

şi fără cicatrice.

În circa 30 de zile dispar toate rănile psoriazice. Rănile de pe cap se ung cu ulei de ricin sau cu ulei din seminţe de in.

- Se face o alifie din: 5 g. suc proaspăt de nalbă, 5 g. suc proaspăt de rostopască, 5 g. suc proaspăt de pelin şi osânză de porc. Se vor unge zonele afectate de două-trei ori pe zi.

- Se consumă decoct de tătănească, două căni pe zi.

- Se consumă infuzie de rostopască, o linguriţă de plantă la 250 ml. apă clocotită. Se ia câte o lingură din 3 în 3 ore.

- Se face cură internă cu ulei din seminţe de in: timp de 21 de zile, se iau câte 7 linguri pe zi; apoi doza de întreţinere este de 2 linguri pe zi, timp de 6 luni.

- Baie generală cu sare grunjoasă în fiecare seară.

Ceai de băut pentru psoriazis

Se face un amestec în părţi egale din: cimbrişor, coada-calului, gălbenele, salvie, trei fraţi pătaţi, urzică şi soc.

Se face un decoct fierbându-se timp de 3 minute 8 linguriţe de plante (amestec) în 2 litri de apă.

Se consumă 2 litri de ceai, pe tot parcursul zilei.

Ceai pentru tratamentul extern al psoriazisului

Se face un amestec din: 40 g. scoarţă de salcie, 40 g. scoarţă de stejar, 20g flori de arnică, 20 g. seminţe de in, 20 g. gălbenele, 20 g. flori de lumânărică, 20 g. flori de ventrilică, 20 f rădăcină de scai, 20 g. fructe de ienupăr.

O lingură de amestec se fierbe timp de 3 minute în 300 ml. apă. După alte 15 minute se strecoară. Se înmoaie bucăţi de tifon în acest ceai şi se pun pe zonele afectate.

Compresele se schimbă la fiecare 30 de minute.

Bolile de piele grave, psoriazis, acnee

Din boabe de soc se prepară o tinctură care se ia timp de 30 de zile. Se face o pauză de două săptămâni, după care tratamentul şi se poate relua pentru încă o lună.

Din fructele de soc neajunse complet la maturitate se stoarce un suc care se combină în proporţii egale cu alcool alimentar de 90 de grade, după care se pune în sticluţe mici, de culoare închisă.

Preparatul are o puternică acţiune de dezintoxicare, favorizând vindecarea.

Timp de 30 de zile se ia tinctura din boabe de soc.

În prima zi se ia o linguriţă diluată în jumătate de pahar cu apă, dimineaţa, pe stomacul gol. În a doua zi se iau două linguriţe – până în a 7-a zi, când se iau 7 linguriţe, această doză menţinându-se până în a 30-a zi.

Lupus eritomatos şi tuberculos

Este o boală autoimună, de piele. În 3 litri de apă se fierbe timp de 30 de minute următorul amestec de plante: 5 g. rostopască, 3 g. mărul-lupului, 40 g. plop negru şi 70 g. gălbenele.

Cu acest ceai se fac spălături locale şi se pun comprese de 3 ori pe zi.

Pentru uz intern: se face un decoct, fierbându-se timp de 30 de minute într-un litru şi jumătate de apă, următorul amestec de plante:10 g. gălbenele, 1 g. mărul-lupului, 3 g. rostopască, 21 g. plop negru şi 10 g. salvie.

Se bea câte o cană de ceai de 3 ori pe zi, cu 30 minute înaintea meselor principale.

Acnee juvenilă

Se consumă un litru de ceai de urzică pe zi. Dimineaţa şi seara se aplică pe faţa umezită oţet de hrean şi se lasă să-şi facă efectul 10 minute.

Oţetul de hrean se prepară astfel: se introduce hrean ras într-o sticlă şi se toarnă peste el oţet de fructe. Se lasă 10 zile la temperatura camerei. Se filtrează şi se păstrează la rece.

Eczeme

- Comprese locale cu apă de mare (apă în care s-a dizolvat sare de mare) sau cataplasme reci cu suc de cartofi.
- Se beau 3 căni pe zi de infuzie de trei fraţi pătaţi (o linguriţă de plantă la o cană, infuzată 10 minute).
- Se face o pastă din frunze proaspete de busuioc şi puţin ulei de măsline presat la rece. Se aplică pe zona afectată.
- Se face o pastă din scorţişoară şi suc proaspăt de lămâie şi se pune pe locul afectat.

Eczeme, herpes şi arsuri

Se foloseşte „ulei de gălbenuş de ou".

Se iau gălbenuşurile de la câteva ouă fierte tari, se înţeapă cu o sârmuliţă şi se ţin deasupra unei flăcări de lumânare. La suprafaţa gălbenuşului apar nişte picături. Acestea sunt folosite ca „ulei" pentru ungerea zonelor afectate. Se aplică seara la culcare.

Ciupercă pe tălpi

Timp de 10 zile se pune pe suprafaţa afectată o bucată de vată înmuiată în albuş de ou. Este de preferat să se stea cu ea toată noaptea. Ciuperca se va sufoca sub albuşul de

ou şi pielea se va vindeca frumos.

Micoză la unghii

- Se face o cafea tare în care se înmoaie în mod repetat degetele bolnave câte 10 minute de 5-10 ori pe zi.

- Într-un vas cu oţet de vin diluat cu apă în proporţie de 1:1, se bagă degetele dimineaţa, la prânz şi seara, câte 30 de minte.

- Seara, la culcare, se pune o vată cu oţet de vin pe unghiile bolnave, înfăşurându-le în plastic. Dimineaţa se răcâie partea moartă a unghiei. Se repetă până la vindecare. Într-o lună cresc unghii sănătoase.

Herpes, bube dulci

- Se ung locurile afectate cu muguri de plop fierţi în osânză de porc şi ceară de albine.

- Se unge cu albuş de ou bătut spumă locul afectat de 5-7 ori pe zi şi herpesul dispare.

Bube dulci

Se aplică pe bube morcov copt şi pisat.

Zona zoster

Se prepară o cremă care se foloseşte de 3 ori pe zi, punându-se pe locurile afectate, într-un strat subţire.

Se topesc într-un vas: 100 g. ceară curată de albine, 250 g. unt, 25 g. răşină de brad şi 50 ml. ulei de măsline presat la rece. Uleiul se adaugă la final. Compoziţia se strecoară, apoi se amestecă cu o spatulă de lemn până la răcire. Crema se păstrează la rece.

Pentru uz intern, se iau câte 20 de picături de tinctură de propolis la o jumătate de cană de apă, de 3 ori pe zi,

înainte de masă.

Pistrui

- Se tamponează pistruii cu suc de pătrunjel şi/sau suc de lămâie.

- În două-trei linguri de ulei de măsline, se fierb câteva frunze de spanac bine mărunţite, până se înmoaie. Se aplică sub formă de mască de faţă timp de 30 de minute.

Bătături

- O ceapă tăiată în două se coace pe o tablă pusă pe flacăra de aragaz, apoi se stropeşte cu oţet de mere. Se aplică pe bătătură, se fixează cu un pansament şi se ţine 12 ore.

- Se unge bătătura cu ulei de ricin, după care se aplică un pansament cu propolis topit la foc.

- Se pune seara pe bătătură un pansament cu coajă de lămâie pe care a rămas şi puţin miez.

Panariţiu

- Se pune frunză de aloe tăiată şi se leagă degetul.

- Se pune zahăr pudră pe locul cu puroi. Zahărul absoarbe secreţiile şi distruge mediul prielnic înmulţirii microbilor.

- Se îmbibă o compresă în tinctură de propolis şi se pune pe locul bolnav, apoi se înveleşte în folie de plastic.

Negi plantari

- Se ung cu ulei de ricin.
- Se masează uşor cu sare de bucătărie.
- Se masează uşor cu coajă verde de nucă.
- Se tamponează cu tinctură de rostopască.

Negi pe limbă şi amigdale

Se fac gargară şi spălături bucale de 3 ori pe zi, timp de 15-20 minute; fiecare repriză se face cu un amestec de 5 ml. tinctură de propolis cu 5 ml. infuzie de gălbenele.

Tratamentul durează 21 de zile.

De două ori pe zi, timp de 45 de minute, se ţine în gură ulei de ricin. Se continuă tratamentul până la dispariţia totală a formaţiunii.

Pecingine

Se unge zona afectată cu suc proaspăt de nucă verde.

Răni, arsuri, acnee

Se prepară o alifie din: 50 g. gălbenele, 25 g. pelin, 50 g. pătlagină, 25 g. rădăcină de tătănească mărunţită. Plantele se fierb 15 minute în osânză de porc. Preparatul se lasă să stea 24 de ore, iar a doua zi se încălzeşte în bain-marie şi se strecoară.

Se păstrează la rece. Se ung zonele afectate.

Arsuri

- Se ung zonele afectate cu ulei de usturoi. (De la farmacie sau de la Plafar se procură capsule cu ulei de usturoi, care se sparg şi se scurge uleiul din ele).
- La arsură proaspătă se pune lapte acru.
- Se unge arsura cu albuş de ou sau unt proaspăt.
- Se unge arsura cu ulei de măsline presat la rece, după ce a fost spălată cu apă de var.
- Se râşnesc boabe de fasole pestriţă; praful se pune pe arsură, după ce a fost spălată cu ceai din mătase de porumb.
- Se unge cu untură (rece).

- Se unge cu o cremă făcută din gălbenuş de ou cu unt.
- Se pune drojdie de bere pe arsură.

Răni cu puroi

Se spală locul afectat cu decoct concentrat de pelin.

Cangrenă

Se împachetează piciorul într-o pungă cu miere.

Plăgile deschise şi erizipelul se ung cu miere. Mierea trebuie să fie pură şi neprocesată la căldură.

Sângerări ale gingiilor

Se face o infuzie concentrată dintr-o linguriţă de scorţişoară lăsată timp de 15 minute într-o cană cu apă clocotită. Se clăteşte gura de 3 ori pe zi.

Parodontoză

- Se prepară un amestec de plante în proporţii egale: coada-calului, salvie, muşeţel şi turiţă mare. Se infuzează 10 minute în 200 ml. apă clocotită. Se strecoară şi se pune o lingură de tinctură de nuci verzi. Se clăteşte gura prelung şi se aruncă.

Se vor lua de 3 ori pe zi câte 40 de picături (o linguriţă) de tinctură de propolis. Tinctura se înghite după ce a fost ţinută în gură timp de 5-10 minute.

- Se vor mesteca zilnic 4-5 g. de propolis.
- Se mestecă zilnic rădăcină de hrean.

Dureri de dinţi

Mestecaţi cuişoare.

Dureri de urechi

Se pune ceapă coaptă pe ureche.

Pentru tratarea unor afecţiuni ale glandelor endocrine

(metabolism, pancreas)

Tonic general

Se umple o sticlă de 0,5 litri cu usturoi pisat, peste care se adaugă alcool de cereale sau de fructe de 50-60 de grade. Preparatul se păstrează 14 zile la căldură, după care se filtrează.

Doza este următoarea: o dată pe zi, înainte de masă, începând cu 2 picături şi adăugându-se în fiecare zi câte o picătură până se ajunge la 25 de picături. Apoi doza se micşorează, descrescând în fiecare zi cu o picătură până se ajunge la zero picături. Tratamentul se face de două ori pe an.

Tonic general şi
îmbunătăţirea circulaţiei sangvine

Se face un suc din 2 morcovi mari, 2 căţei de usturoi şi o rădăcină de pătrunjel. Se bea în fiecare dimineaţă pe stomacul gol, timp de 10 zile.

Tonic pentru sistemul imunitar
şi pentru întărirea memoriei

Într-un borcan de 800 g. se pun: o jumătate de kilogram de miere, 100 g. sâmburi de nucă mărunţită şi 3 linguri de polen.

Se ţine borcanul la întuneric timp de 7 zile.

Se ia câte o linguriţă de 3 ori pe zi după fiecare masă.

Diabet

Se face un amestec din 500 ml. suc de ceapă cu 500

ml. alcool etilic (96 de grade).

Se administrează câte o lingură pe zi timp de o lună cu o pauză de 10 zile, după care se poate relua.

- 4 coceni roşii de porumb se fierb în 2 litri de apă până rămâne un litru. Această cantitate se bea pe parcursul zilei, timp de 21 de zile.

- În 2 litri de vin alb sec se fierbe 1 kg de praz tăiat în bucăţi (doar partea albă). Se fierbe la foc mic până scade la jumătate. Se filtrează şi se beau în fiecare dimineaţă pe stomacul gol, câte 100 ml.

- Se iau: o linguriţă de tinctură de brusture şi o linguriţă de tinctură de păpădie în 100 ml. apă, de 4 ori pe zi, timp de 21 de zile.

- Se face o infuzie din următorul amestec: 4 linguri de coacăze negre, 3 linguri de frunze de mesteacăn, 3 linguri de fumăriţă şi 3 linguri de eucalipt. O linguriţă din acest amestec se opăreşte în 200 ml. apă şi se infuzează 3 minute. Se bea dimineaţa pe stomacul gol.

- Se face un decoct, fierbându-se timp de 5 minute 3 linguri de sclipeţi, 2 linguri de teci de fasole în 200 ml. apă. Această cantitate se bea pe parcursul unei zile.

- Se bea zilnic, pe stomacul gol, timp de 10 zile, sucul de la 3 cartofi cruzi. Se face o pauză de 20 de zile, apoi se reia tratamentul.

În zilele de pauză se consumă sucurile următoare alternativ (o zi unul, o zi altul):

- 750 ml. suc de morcov cu măr;

- 750 ml. suc de morcov cu varză.

- Se consumă alimente bogate în potasiu: pătrunjel, fasole verde, dovleac, ţelină.

- Se consumă suc de ţelină, câte 150 ml. de 3 ori pe zi cu o jumătate de oră înainte de masă, timp de 21 de zile.

- Se consumă suc de castravete: câte 100 ml. pe zi, dimineaţa pe stomacul gol, timp de 10 zile, cu o pauză de 10 zile, după care se reia.

- Infuzie din frunze de dud, câte 3 căni pe zi.

Dezechilibru hormonal

Se înghite câte o jumătate de linguriţă de pulbere de mătase de porumb, de 4 ori pe zi, înainte de masă, timp de 3 săptămâni, cu o pauză de 7 zile, apoi se reia tratamentul pentru încă 3 săptămâni.

Pancreatită, insuficienţă hepatică

Se face un suc de gutui şi se beau câte 150 ml. de 3 ori pe zi, cu o jumătate de oră înainte de masă, timp de 45 de zile.

Pancreatită

Se pune o linguriţă de rădăcină de obligeană mărunţită într-un sfert de litru de apă rece şi se lasă de seara până dimineaţa. Conţinutul se încălzeşte dimineaţa în bain-marie, se strecoară şi se bea câte o înghiţitură înainte şi după mese. O cură durează 3 săptămâni, după care se face o pauză de 10 zile. Apoi cura se poate relua.

Hipertiroidie

- Se iau 3 linguriţe de pulbere de ghimpe pe zi, câte una de 3 ori pe zi, înainte de masă, în cure de 3 săptămâni, cu o pauză de 10 zile.

Iarba de ghimpe este un reglator natural al activităţii tiroidiene, fiind folosită şi pentru tratarea nodulilor şi cancerului la tiroidă.

- Se fierb 20 g. de troscot într-o jumătate de litru de

apă până scade la jumătate. Se filtrează. Se beau două căni pe zi.

Hipotiroidie

- Se face infuzie, timp de 15 minute, dintr-o lingură de sânziene şi o lingură de păducel, la o cană de 200 ml. de apă clocotită.

Se beau 5 căni pe zi. În fiecare cană se pune câte o linguriţă de bitter suedez.

- Se face cura cu argilă – 4 linguriţe la 400 ml. apă, zilnic, timp de 21 de zile; după o pauză de 14 zile, cura se reia.

Noduli tiroidieni

Se râşnesc şi se amestecă următoarele plante: 4 părţi drăgaică (sânziene), 4 părţi coada-calului, două părţi gălbenele, două părţi traista-ciobanului, două părţi salvie, 3 părţi ciuboţica-cucului, două părţi urzică şi 3 părţi tătăneasă.

Se ia sublingual câte o linguriţă de pulbere, de 4 ori pe zi, se ţine 5 minute, după care se înghite cu o cană de ceai din acelaşi amestec, timp de 3 luni.

Apoi se foloseşte încă 3 luni ceaiul din amestecul de mai sus, din care se beau 4-5 căni pe zi.

Regenerare celulară

Se amestecă în proporţii egale (câte o linguriţă) scorţişoară, nucşoară şi frunze de dafin uscate. Se pune amestecul într-o cană cu apă fierbinte şi se infuzează timp de 20 de minute. Se strecoară. Conţinutul se împarte în două şi se bea o jumătate de cană dimineaţa şi o jumătate de cană după-amiaza.

Spasmofilie

Se pune la fiert o cană de grâu în 4 căni cu apă. Se fierbe până rămâne o cană de apă. Apa se consumă dimineaţa, pe stomacul gol. Boabele fierte de grâu se consumă în restul zilei, amestecate cu mere şi/sau nuci.

Tratamentul se face timp de 7 zile (la rând) pe lună.

Scăderea colesterolului

Se înghite de 3 ori pe zi câte o linguriţă de boabe de muştar, cu 30 de minute înainte de masă. După 3 săptămâni, colesterolul ajunge la limita normală, iar după 3 luni se normalizează lipidele.

Tratamentul este bun şi în cazul ulcerului gastric.

Hipocalcemie

- Se consumă zilnic un litru de suc din: 750 ml. suc de gulioară cu 250 ml. suc de morcov, dimineaţa, pe stomacul gol, într-un interval de 2 ore. După ce aţi terminat de ingerat sucul, pentru ca el să se asimileze bine, nu consumaţi nimic timp de o oră.
- Se face cura cu argilă timp de 3 luni.
- Se beau ceaiuri simple sau combinate în proporţii egale din: cătină, măceşe, zmeur, coada-calului.
- Se face o cură cu grâu încolţit, 4-5 linguri pe zi, cel puţin timp de 3 luni.
- Se consumă zilnic o salată de crudităţi din: rădăcină de ţelină, morcov, puţin măr, puţină zeamă de lămâie, o legătură de pătrunjel, la care se adaugă două linguri de orez fiert. Salata nu se consumă cu pâine.

Tonic pentru sistemul imunitar

Se amestecă 500 g. usturoi pisat cu sucul de la 30 de

lămâi şi se lasă la macerat într-un borcan, timp de 21 de zile.

Se agită bine înainte de folosire. Se ia o linguriţă pe zi, diluată într-o jumătate de pahar de apă, seara, înainte de culcare.

Starea generală se îmbunătăţeşte după două săptămâni. După terminarea cantităţii de amestec, se face o pauză de o lună, după care tratamentul se poate relua.

Pentru tratarea unor afecţiuni ale aparatului respirator

Pneumonie, tuberculoză, bronşite

Se ia câte o linguriţă de pulbere de coada-calului, de 3 ori pe zi pe stomacul gol, cu 15 minute înainte de masă.

Astm

- Se mestecă câte o frunzuliţă de vâsc proaspăt de 3 ori pe zi sau se ţine sub limbă timp de 15 minute o linguriţă de praf de vâsc, după care se înghite cu o cană de apă, o dată pe zi.

S-a constatat ştiinţific că frunzele de vâsc fluidizează secreţiile bronhice, calmează spasmele şi măresc rezistenţa la factorii de stres care conduc la declanşarea crizelor de astm.

- Se fierb într-un litru de apă, la foc mic, timp de 20 de minute, următoarele: o mână de tulpini verzi de isop şi 2 căţei de usturoi, curăţaţi şi tocaţi.

Întreaga cantitate se bea într-o zi. Tratamentul durează 21 de zile.

- Se opăresc 40 de căpăţâni de arpagic, până se înmoaie. Se scurge apa şi se acoperă arpagicul cu o jumătate de litru de ulei de măsline. Se freacă până se obţine o pastă, din care se ia câte o lingură dimineaţa şi una seara, înainte de masă.

- Se amestecă 500 g. miere cu un litru de ulei de măsline presat la rece şi un litru de rachiu de struguri. Se bea din acest amestec, câte un păhărel (50-70ml.) de 3 ori pe zi, înainte de masă cu 15-20 de minute.

Pneumonie

- Se amestecă bine 1 kg. de miere cu 300 g. mentă tăiată mărunt. Se ia de 3 ori pe zi, câte o lingură, cu 20 de minute înainte de masă.

- Se pisează o nucşoară, 20 g. piper şi 50 g. seminţe de in şi se amestecă cu 200 g. miere. Se ia câte o linguriţă dimineaţa, pe nemâncate.

Toate bolile de plămâni

Timp de 7 săptămâni, se bea ceai de ovăz în loc de apă (un litru şi jumătate pe zi). În 2 litri de apă, se fierb 10 linguri de ovăz, timp de 15 minute.

T.B.C. pulmonar

Se pun la fiert într-un litru de apă 5 pumni dubli de frunze verzi de pătlagină (proaspete). După ce s-au înmuiat, se strivesc puţin şi se amestecă cu 2 kg. de morcov ras. Când amestecul este fiert bine, se adaugă 2 kg. miere de albine şi se mai fierbe totul 5 minute. Când amestecul se răceşte puţin, se pune în borcane cu capac.

Primele 3 zile se iau câte 3 linguriţe pe zi, înainte de mese, apoi câte 3 linguri pe zi până se termină compoziţia.

Supuraţie cronică pulmonară

- Se face cura cu usturoi: 80 de căţei de usturoi pisaţi se pun în 200 ml. apă clocotită, într-un vas emailat bine acoperit. După un minut amestecul se ia de pe foc şi se lasă acoperit pentru a se răci. Toată cantitatea se bea pe parcursul unei zile, câte o linguriţă din când în când. Se face o cură de 21 de zile. După o pauză de 10 zile, se poate relua.

- Se beau zilnic 3 căni de infuzie de busuioc, o linguriţă la o cană.

- Se bea o cană de ceai de podbal dimineaţa, pe stomacul gol, infuzie – o linguriţă la o cană.

- Se prepară vinul de tătănească: 5 rădăcini de tătănească proaspăt spălate şi tăiate fin, se vor pune la macerat într-un litru de vin alb natural, timp de 5 săptămâni.

Se beau câte 100 ml. de 3 ori pe zi, cu o jumătate de oră înainte de masă.

- Tinctură de propolis – câte 40 de picături de 3 ori pe zi, într-un pahar cu lapte cald, cu o oră înaintea meselor.

Inflamaţii ale căilor respiratorii

Se prepară un sirop de propolis pentru tratarea bronşitei, traheobronşitei, tusei, astmului.

Se fierb 5 g. de propolis în 200 ml. apă, la foc mic, până scade la jumătate. Se strecoară şi se adaugă 500 g. miere, amestecându-se până la omogenizare.

Se iau 4-6 linguri pe zi. Preparatul se păstrează la frigider şi este valabil 2 săptămâni.

Bronşită

Se prepară un sirop împotriva bronşitei astmatice şi a anginei pectorale.

Se pun la macerat într-un vas, timp de 7 zile, următoa-

rele ingrediente: 1 kg. miere, sucul de la 10 lămâi şi 10 căpăţâni de usturoi, date prin maşina de tocat.

Se iau 4 linguriţe pe zi, câte una înainte de masă, de 4 ori pe zi.

Bronşită, gripă

Se pun într-un litru de apă coaja de la o portocală şi 4 frunze de dafin. Se lasă la macera timp de 4 ore, apoi se filtrează şi se bea pe stomacul gol în mai multe reprize. Acest preparat scade febra, elimină durerile de cap şi ajută la o refacere rapidă.

Tuse

Se fierb următoarele: o lingură de chimen, o lingură de floare de tei, două cepe mici, 6 nuci şi două linguri de zahăr, în 300 ml. apă, până ce apa scade la jumătate. Se strecoară.

Seara, se iau 5 linguri, la interval de câte 10 minute. Dacă e cazul, tratamentul se repetă a doua şi a treia zi.

Bronşită cronică, tuse, răguşeală

Se amestecă un pahar de suc de ridiche neagră cu un pahar de miere. Preparatul se păstrează la frigider.

Se iau două linguri de 3 ori pe zi.

Boli de plămâni

Bronşită, pneumonie, T.B.C.

Se prepară apa de sfeclă: se iau două borcane de 10 litri fiecare, două kilograme de sfeclă roşie curăţată. Sfecla se dă pe răzătoarea mare, după care se pune într-un borcan, peste care se toarnă apă clocotită până se umple borcanul. Începând cu a doua zi, se consumă numai acel lichid în loc

de apă (1 litru şi jumătate – 2 litri pe zi). Când lichidul este pe sfârşite, se pregăteşte cel de-al doilea borcan.

Tratamentul nu trebuie întrerupt timp de 3 luni.

Bronşită hemoragică cronică

Se prepară un amestec din: 50 ml. suc de pătlagină, 50 ml. suc de lucernă, două linguriţe de miere şi două linguriţe de oţet de mere.

Se consumă de 4 ori pe zi, timp de 6 săptămâni, acelaşi amestec proaspăt făcut la orele 7, 11, 15 şi 19.

Tuse persistentă

Se prepară un amestec din 5-6 cepe rase, 10-12 linguri de miere, care se lasă de seara până dimineaţa.

Se consumă câte o lingură din oră în oră, ţinându-se mai mult în gură.

Tuberculoză, varice, boli de circulaţie

Se pun la macerat 200 g. hrean ras fin într-un kilogram de miere, timp de 10 zile.

Se ia câte o lingură pe zi cu două ore înaintea mesei de prânz.

Pentru tratarea unor afecţiuni ale aparatului urinar

Nisip la rinichi

- 3 căni pe zi de decoct obţinut prin fierberea timp de 10 minute la foc mic a unui amestec de coada-calului, soc şi boabe de ienupăr, câte o linguriţă din fiecare la o cană.

Albuminurie

Se amestecă în cantităţi egale: iarbă neagră, teci de fasole şi mătase de porumb. Se infuzează 2 linguri din acest amestec într-un litru de apă clocotită, timp de 15 minute. Ceaiul se bea pe parcursul zilei. Prima cană se bea dimineaţa, pe stomacul gol.

Infecţie urinară

Se amestecă în proporţii egale: splinuţă, drăgaică şi urzică.

Se face infuzie din 4 linguriţe de amestec la un litru de apă. Se beau cele 4 căni înghiţitură cu înghiţitură, într-o zi.

Tratamentul durează 21 de zile.

Cistită

- Ceai de muguri de plop, 3 căni pe zi, dintr-o infuzie de două linguriţe la o cană.

Se consumă zilnic două linguriţe de oţet de mere diluat în ceai.

- Ceai din crenguţe de vişin. Se curăţă numai coaja de pe crenguţe şi se prepară un ceai fiert timp de 3 minute. Se bea o cană pe zi.

- Ceai de busuioc, două-trei căni pe zi. Se consumă călduţ.

- Ulei de coriandru: 3 picături într-o cană cu ceai, de două ori pe zi, timp de 4 zile.

Infecţii renale, cistite

- Tinctură de arnică: 30-50 de picături în jumătate de pahar cu apă, de 3 ori pe zi.

O cură durează 21 de zile, cu o pauză de 10 zile. Cura se reia. Se fac 3 cure succesiv.

- O zi pe săptămână, se consumă numai grâu fiert în apă şi apa în care acesta a fiert.

- Timp de o săptămână, se beau 3 căni de ceai din seminţe de dovleac pe zi. Se fierb doua linguri de seminţe într-o cană cu apă, timp de 5 minute.

Litiază renală, cistită, nefrită

Se combină tinctura de pufuliţă cu flori mici cu tinctura de ghimpe, în proporţii egale. Se iau câte două linguriţe de amestec, diluate într-un pahar cu apă, de 2 ori pe zi, înainte de masă.

Tratamentul se face timp de cel puţin 6 săptămâni.

Prostatită cronică

Se iau zilnic 3 linguriţe cu vârf de polen, câte una înaintea fiecărei mese, ţinându-se în gură până la dizolvarea granulelor.

Se consumă două linguri de seminţe crude de dovleac pe zi.

Se fac băi de şezut în fiecare seară cu tărâţe de grâu, timp de 20 de minute.

Tratamentul durează între 21-42 de zile.

Prostată

- Într-un pahar cu apă caldă se pun: o linguriţă de suc de usturoi şi o linguriţă de ulei de măsline presat la rece.

Se beau 3 asemenea pahare pe zi, înainte de mese. Tratamentul durează cel puţin 21 de zile.

- Două linguri de muşeţel cu două linguri de pufuliţă cu flori mici, se fierb 10 minute în 2 litri de vin alb. După răcire, se strecoară şi se adaugă 100 g. miere. Se păstrează la rece. Se consumă câte 100 ml. lichid dimineaţa, pe sto-

macul gol şi 100 ml. seara, cu o jumătate de oră înainte de cină.

Tratamentul durează un an.

- Suc din frunze de urzică proaspătă; se ia câte o lingură, de 3 ori pe zi, între mese.

- Suc proaspăt din frunze şi rădăcină de pătrunjel – se consumă câte 150 ml. pe zi, dimineaţa, pe stomacul gol.

- Se pisează cărbune de lemn de tei. Se bea zilnic, 7 zile la rând, o „cafea" din acest cărbune, dimineaţa, pe stomacul gol.

Adenomul de prostată

- Infuzie, o linguriţă la o cană, din următorul amestec: 50 g. ghimpe, 100 g. cimbrişor, 100 g. coada-şoricelului, 100 g. muşeţel, 50 g. fenicul. Se bea o cană dimineaţa, pe stomacul gol.

- Se face un amestec din: 4 ml. ulei de ienupăr, 5 ml. ulei de chimen, 5 ml. ulei de fenicul. Se iau câte 3-5 picături din acest amestec, de două-trei ori pe zi, într-o linguriţă de miere.

- Se fierb în 500 ml. apă, timp de 3 minute, următoarele: 3 linguriţe de rădăcină de tătănească, 3 linguriţe de coada-calului şi o linguriţă de ghimpe. Se lasă să se răcească, se strecoară şi se bea în cursul zilei.

- Se beau două căni pe zi, una dimineaţa, pe stomacul gol, cealaltă seara, înainte de culcare din pufuliţă cu flori mici – o linguriţă de plantă la o cană cu apă clocotită, infuzată timp de10 minute.

Afecţiuni urinare, colită, enterocolită

Se amestecă în proporţii egale următoarele plante: cimbru, sunătoare, busuioc, coada-calului. Se face o infu-

zie din 4 linguri de amestec într-un litru şi jumătate de apă clocotită, timp de 15 minute.

Se răceşte, se strecoară şi se adaugă 2 linguri de miere. Se consumă întreaga cantitate pe parcursul unei zile

Nefrită

Se prepară seara o infuzie din două linguri de frunze de mesteacăn în 250 ml. apă. După ce se răceşte, se adaugă un vârf de cuţit de bicarbonat de sodiu alimentar; se acoperă şi se lasă până dimineaţa, când se bea jumătate din cantitate. Cealaltă jumătate se bea după 4 ore.

Tratamentul se repetă timp de 7 zile.

Curăţarea rinichilor, eliminarea nisipului

- 6 crenguţe de mur de 60-70 cm. se rup în bucăţi mai mici şi se fierb într-o oală fără capac în 6 litri de apă, la un foc mic, până când rămân 3 litri.

Această cantitate se bea într-o zi, de dimineaţa până seara, la culcare. Pe parcursul zilei, se va consuma hrană vegetariană.

După 3 zile de tratament, se mănâncă regim lacto-vegetarian şi se verifică urina, în care vom observa nisipul

Nisip la rinichi, calculi renali

- Se amestecă pe un foc mic, un pahar de răşină de brad cu 4 pahare de apă.

Se beau câte 25 ml. soluţie, de 4 ori pe zi, timp de 10 zile. Se face pauză 10 zile, după care tratamentul se repetă timp de încă 10 zile.

Se beau 2 litri de ceai diuretic pe zi, timp de 3 săptămâni.

- Se fierb la foc mic 40 de frunze de păr într-un litru

de apă, timp de 15 minute. Se strecoară şi se bea în cursul unei zile.

Tratamentul se repetă o dată la 7 zile, de 4 ori. După 6 luni, se poate repeta procedura.

- Se fierb 25 g. troscot într-o jumătate de litru de apă, timp de 15 minute.

Se beau 3 căni pe zi.

- Se fierb 100 g. de ceapă rasă timp de 15 minute într-un litru de apă într-un vas acoperit. Se lasă să se răcească şi se strecoară. Se adaugă 50 g. miere şi 3 linguri de pulbere de coada-calului şi se omogenizează bine amestecul.

Se ia câte o lingură de 3 ori pe zi, înainte de masă, timp de 21 de zile.

- Se fierbe coaja de la o portocală într-un litru de apă, până scade la jumătate. Se bea cu înghiţituri mici, timp de 12 ore. Se repetă timp de 5-7 zile.

- Timp de 7 zile, în fiecare dimineaţă, se beau 50 ml. de suc de ridiche neagră.

- Timp de 3 săptămâni, în fiecare dimineaţă, cu 2 ore înainte de masă, se bea un ceai făcut din două linguri de seminţe de cânepă, zdrobite şi fierte în 150 ml. apă, până ce lichidul scade la jumătate.

- Se râşneşte un pahar de seminţe de cânepă şi se fierbe cu 3 pahare de lapte proaspăt, până ce lichidul scade la un pahar. Se strecoară şi se bea fierbinte, înainte de masa de dimineaţă. Procedeul se repetă 5 zile consecutiv, cu o pauză de 10 zile, după care se reia şi se poate continua timp de maximum un an.

Eficienţa este maximă atât pentru rinichi, cât şi pentru ficat.

Insuficienţă renală

Se râşnesc 30 g. rădăcină de anghinare, iar pulberea se pune la macerat într-o jumătate de litru de vin alb natural, timp de 7 zile. Se strecoară şi se beau câte 50 ml. de 3 ori pe zi, înaintea meselor principale.

Dezintoxicarea rinichilor

Cu 30 de minute înainte de masa de prânz, timp de 7 zile, se bea un suc din: o sfeclă mică roşie, două mere şi o jumătate de varză albă.

Curăţarea de săruri

Se acoperă cu apă două linguri de orez integral şi se lasă aşa 24 de ore. Dimineaţa se fierbe orezul timp de 5 minute după ce a dat în clocot şi se consumă pe stomacul gol. După aceasta, timp de 4-6 ore nu se mănâncă nimic.

Tratamentul se face câte două săptămâni de două ori pe an.

Eliminarea depunerilor calcaroase

Se fierb la foc mic, timp de 5 minute, 25 g. foi de dafin. Se ia vasul de pe foc şi se lasă acoperit 3 ore. Se strecoară şi se bea lichidul cu înghiţituri mici, pe parcursul unei zile.

Procedeul se repetă a doua şi a treia zi. Peste o săptămână, ciclul de 3 zile se repetă din nou. După un an, acest procedeu se va repeta timp de 6 zile.

Eliminarea nisipului renal

Într-un litru de apă, se fierbe o lămâie tăiată în bucăţi mici, cu coajă cu tot, până scade lichidul la 250 ml. Se consumă dimineaţa, pe stomacul gol, cu o jumătate de oră înainte de masă, timp de 21 de zile.

Pentru tratarea unor afecţiuni ale aparatului genital

Dismenoree

- Se ia sublingual (5 minute) câte o linguriţă de pulbere de mătase de porumb de 3 ori pe zi, cu o jumătate de oră înainte de masă, timp de 28 de zile, cu o pauză de 7 zile, apoi tratamentul se reia timp de încă 28 de zile.

- Se râşnesc fin: creţişoară, traista ciobanului şi seminţe de mărar. Se pun într-un borcan de sticlă 5 linguriţe de pulbere de seminţe de mărar, 10 linguriţe de creţişoară şi 5 linguriţe de traista-ciobanului. Se toarnă peste ele alcool de 50 grade, cât să le acopere şi se lasă la macerat timp de 14 zile. Se strecoară tinctura şi se pune în sticluţe mici de culoare închisă.

Se ia câte o lingură de tinctură, diluată într-un pahar cu apă, de 3 ori pe zi, cu 15-20 de minute înainte de masă.

Tratamentul durează două-trei luni.

- Se râşnesc fin şi în cantităţi egale următoarele ingrediente: seminţe de angelică, muguri de zmeur şi creţişoară. Se amestecă plantele. Se ia câte o lingură rasă de pulbere de 4 ori pe zi, ţinându-se sub limbă 15 minute, apoi se înghite cu puţină apă.

Tratamentul se face cel puţin 3 luni.

- Se fierb două linguri de coada-calului într-o jumătate de litru de apă, timp de 5 minute. Se lasă să se răcească şi se strecoară. Această cantitate se bea pe parcursul unei zile.

- Se amestecă următoarele plante: 3 linguri de traista-ciobanului, o lingură de flori de iasomie, o lingură de salvie, două linguri de gălbenele şi 3 linguri de mentă.

Se infuzează două linguri din acest amestec într-o jumătate de litru de apă clocotită, timp de 15 minute. Se bea

întreaga cantitate pe parcursul unei zile.

Se recomandă mai ales în cazurile când dismenoreea este însoţită de leucoree.

Amenoree

- Se fierb în 3 litri de apă foile de la 2 kg. de ceapă uscată, până ce lichidul capătă culoarea roşu-închis. Se bea din această soluţie câte o ceaşcă de cafea, dimineaţa şi seara, pe stomacul gol.

- Se face un decoct fierbându-se timp de 15 minute o linguriţă de seminţe de leuştean în 250 ml. apă.

Se beau două căni pe zi.

- Într-un litru de apă, se fierb 50 g. seminţe sau rădăcină de pătrunjel, timp de 5 minute. Se acoperă timp de 15 minute. Se strecoară.

Se beau două căni pe zi, înainte de masa de prânz şi de cină.

- Se râşnesc fin: 50 g. seminţe de mărar, 50 g. seminţe de chimen, 50 g. rădăcină de lemn dulce. Se amestecă cele 3 pulberi şi se pun într-un borcan închis ermetic. Se iau două linguriţe de pulbere de 3 ori pe zi, ţinându-se sub limbă timp de 15 minute şi înghiţindu-se apoi cu puţină apă.

Această reţetă favorizează declanşarea ciclului menstrual, putând prelungi tinereţea biologică a femeilor ajunse în pragul menopauzei.

Se recomandă prudenţă în administrare în caz de fibrom uterin, chist ovarian, mastoză şi cancer.

- Se fierb în 2 litri de apă 5 g. foi de dafin mărunţite şi 50 g. rădăcină de pătrunjel tăiată mărunt, până ce lichidul scade la jumătate. Se strecoară şi se va consuma temporizat (înghiţitură cu înghiţitură) pe parcursul zilei. Cura se face timp de 7 zile.

Chisturi ovariene

Se râşnesc, în proporţii egale, următoarele plante: salvie, urzică, năpraznic, frunze de mur, rostopască şi răchitan.

Se înghite câte o lingură cu vârf din această combinaţie, de 4 ori pe zi, pe stomacul gol.

Se ţine în mod repetat regimul cu cereale integrale (Oshawa) câte 10 zile, cu o pauză de 5 zile.

Se aplică pe zona ovarelor cataplasme calde cu fiertură de coada-calului.

Fibrom uterin

- Se amestecă următoarele plante: 200 g. creţişoară, 100 g. nalbă, 200 g. traista ciobanului, 200 g. păpădie şi 200 g. urzică moartă.

Se face o infuzie din 7 linguri din acest amestec în 2 litri de apă. Se lasă să se infuzeze timp de 15-20 de minute, după care se strecoară. Cantitatea de ceai se bea pe parcursul zilei. Tratamentul se face până la consumarea întregului amestec de plante.

Se fac spălături vaginale de două ori pe zi (dimineaţa şi seara) dintr-un amestec, în cantităţi egale, din: vâsc, nalbă, coada-calului şi pelin. Se pun 3 linguri din acest amestec într-o jumătate de litru de apă şi se fierb timp de 3 minute la foc mic. Aceasta reprezintă doza pentru o spălătură.

- Se face o cremă din grăsime de gâscă topită în bain-marie. Se introduc tampoane vaginale cu această cremă în fiecare seară şi se doarme cu ele.

Tratamentul se face timp de 10 zile, după ciclu, sau timp de 15 zile pe lună pentru femeile aflate la menopauză, pe o durată de 4 luni.

- Timp de 3 luni se iau două tincturi: macerat glicerinic din mlădiţe de zmeur şi tinctură de tătănească pentru uz intern.

Picăturile de tincturi se pun în ceai de două-trei ori pe zi, conform prospectului.

- Se pun 50 ml. de tinctură de tătănească într-un pahar cu apă şi se bea amestecul de două ori pe zi, înainte de masă, timp de 3-4 luni. Tinctura se prepară în casă astfel: se taie mărunt rădăcinile de tătănească şi se pun într-o sticlă de un litru şi jumătate până la jumătate. Sticla se umple cu alcool de 38 de grade. Se lasă la macerat 21 de zile. Se strecoară.

- Se pun la macerat într-un recipient, timp de 3 zile, următoarele: un sfert de litru de ţuică de tescovină, un sfert de kg. de zahăr candel pisat, un sfert de litru de suc de lămâie strecurat şi un sfert de litru de ulei de măsline presat la rece. Se agită de câteva ori pe zi. Se ia de 3 ori pe zi câte un păhăruţ (de ţuică) pe stomacul gol.

Leucoree

În fiecare seară se fac spălături vaginale cu un decoct din 100 g. seminţe de pătrunjel fierte timp de 5 minute într-un litru de apă. Amestecul se strecoară după alte 15 minute de infuzare.

Insuficienţă ovariană

Se prepară un amestec din 100 g. de rădăcină de lemn-dulce, 50 g. şofran, 100 g. sunătoare. Se infuzează timp de 10 minute două linguriţe de amestec în 150 ml. apă. Se strecoară şi se beau două ceaiuri pe zi, timp de 6 săptămâni. După o lună de pauză, tratamentul se poate relua.

Menopauză prematură, sterilitate, insuficienţă ovariană

Se face un tratament progresiv cu tinctură de brânca-ursului. Tinctura se obţine astfel: se umple o treime dintr-o sticlă cu planta râşnită. Sticla se umple cu alcool de 70 grade. Se închide ermetic şi se lasă la macerat timp de 10 zile, agitându-se conţinutul zilnic. Preparatul se filtrează prin tifon şi se păstrează în sticluţe mici, de culoare închisă.

Tratamentul se începe prin punerea a 20 de picături în jumătate de pahar cu apă, de 3 ori pe zi, în prima săptămână. Doza creşte cu câte 10 picături pe săptămână. În a patra săptămână se ajunge la 50 de picături, luate de 3 ori pe zi.

Tratamentul se face timp de o lună, cu o pauză de 10 zile, după care se poate relua.

Dereglări menstruale

- Se prepară tinctură de mărar. În 100 ml. alcool de 45-50 de grade se pun 7 linguriţe de plantă uscată şi râşnită. Se lasă la macerat timp de 7 zile, după care se strecoară şi se pune în sticluţe mici, de culoare închisă.

Se ia o linguriţă de tinctură într-o jumătate de pahar cu apă de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Tratamentul se face timp de cel puţin 3 săptămâni.

- Pulberea de seminţe de mărar se administrează astfel: de 3 ori pe zi câte o linguriţă rasă se ţine sub limbă timp de 15 minute şi apoi se înghite cu puţină apă.

O cură durează cel puţin 3 săptămâni.

Ambele tratamente cu mărar au ca efect reglarea ciclului menstrual, creşterea secreţiei de lapte la femeile care alăptează, remedierea amenoreei, creşterea sânilor, încetinirea ritmului de creştere a pilozităţii la femei.

Menoragie

(menstre care se prelungesc peste perioada obişnuită)

- Se prepară un amestec din: 3 linguri coada-calului, o lingură ţintaură, două linguri troscot, două linguri coada-calului, două linguri sclipeţi, două linguri salvie şi două linguri gălbenele.

Se fierb două linguriţe din combinaţia de mai sus într-o jumătate de litru de apă, timp de 5 minute. Se beau două căni pe zi, dimineaţa şi seara.

- Se face un decoct din două linguri din următorul amestec: două linguri coada-şoricelului, două linguri traista-ciobanului, două linguri sunătoare, două linguri coajă de salcie, două linguri coajă de stejar, 3 linguri de gălbenele.

Se fierb 5 minute într-o jumătate de litru de apă. Întreaga cantitate se bea pe parcursul unei zile, în mai multe reprize.

- Se infuzează o jumătate de linguriţă de pulbere de creţuşcă în 250 ml. apă, timp de 10 minute. Se beau două căni pe zi.

Reglarea ciclului menstrual

Se prepară vinul de aloe: o jumătate kg. de plantă de aloe de 3-5 ani se toacă mărunt şi se amestecă cu 1 kg. de miere şi 2 litri de vin roşu. Se amestecă cu o spatulă de lemn la două-trei zile. După ce a fermentat timp de 6 săptămâni, se strecoară şi se păstrează în sticle la frigider. Se beau 3 linguri pe zi, câte o lingură înaintea celor 3 mese.

Mastoză fibro-chistică

- În 600 ml. apă, se fierb la foc mic, două linguri de rădăcină de tătănească mărunţită, timp de 25 de minute. Apoi se adaugă: o linguriţă de frunze de nuc, o linguriţă coada-şoricelului, o linguriţă muşeţel şi o jumătate de linguriţă de rostopască. Totul se infuzează timp de 15 minute, apoi se strecoară. Lichidul se împarte în două: o ceaşcă se bea dimineaţa şi alta seara, cu o oră înainte de masă. Cu plantele rămase de la prepararea ceaiului, se fac comprese care se pun pe sân. Tratamentul durează 6 săptămâni.

- Se face un amestec din: 100 g. terci din rădăcini de brusture, 100 g. miere, 100 g. ulei de ricin şi sucul de la două lămâi. Aceste ingrediente se pun într-un tifon şi se aplică pe piept peste noapte.

Tratamentul se face timp de două săptămâni, cu o pauză de 10 zile, după care se poate repeta.

- Se amestecă ceară de albine rasă pe răzătoarea mare cu o mână de pelin uscat sau verde, peste care se toarnă ţuică de tescovină. Acest amestec se pune într-un tifon şi apoi în sutien, peste sânul bolnav. După 4-5 ore, atunci când amestecul se usucă, acesta se va uda cu ţuică. Se poate folosi de 6-8 ori, apoi se prepară altul. Durerea începe să cedeze încă din primele ore. Înainte să se aplice compoziţia, sânul se unge cu cremă de gălbenele.

Noduli mamari şi ovarieni

Se amestecă 100 g. miere de albine curată, neprocesată prin foc, cu 50 g. Apilarnil şi se iau zilnic cel puţin 3 linguri. Se pot lua maxim 100 g. zilnic.

Acest tratament durează 3 luni. Se mai poate lua dimineaţa, pe stomacul gol, o lingură de polen.

Tricomonas vaginalis

Seara, la culcare, se introduce în vagin un tampon de vată îmbibat cu iaurt natural (care să nu fie pasteurizat). Tratamentul durează o săptămână.

Papilomatoză vaginală

Se amestecă în proporţii egale următoarele plante: gălbenele, frunze de frasin, conuri de hamei, salvie, urzică, muşeţel, pelin şi sunătoare.

Se infuzează două linguri de amestec într-o jumătate de litru de apă clocotită, timp de 20 de minute. Se strecoară şi se fac spălături vaginale cu irigatorul de două ori pe zi, dimineaţa şi seara. Cantitatea de mai sus este doza pentru o irigaţie. Seara se introduce în vagin un ovul din argilă moale.

Răni pe colul uterin

- Se fac zilnic spălături vaginale cu 2 litri de ceai de pelin concentrat: 10 linguriţe de plantă în 2 litri de apă. Fiert timp de 10 minute. Imediat după spălătură, se introduce în vagin un tampon îmbibat cu ulei de cătină, care se lasă peste noapte, aruncându-se dimineaţa.

- Seara, la culcare, se aplică local un tampon îmbibat în ulei de sunătoare şi se ţine până dimineaţa. Vindecarea este rapidă.

Uleiul de sunătoare se prepară astfel: se umple o sticlă cu flori de sunătoare, peste care se toarnă ulei de măsline presat la rece. Se lasă la macerat, la întuneric, timp de 10 zile, după care se poate utiliza. Cu cât stă mai mult la macerat, cu atât este mai eficient (o lună, un an...). Culoarea sa devine roşiatică. Este un cicatrizant foarte rapid pentru orice fel de rană.

- O mână de coji de nuci uscate (partea lemnoasă) şi o mână de coajă de stejar se fierb în 3 litri de apă, până când aceasta devine maronie, apoi se strecoară. În ceaiul obţinut se fierb două mâini de rădăcină de tătăneasă, timp de 10 minute. După aceea se ia de pe foc şi se mai adaugă o mână de muşeţel, de coada-şoricelului şi de gălbenele. Se acoperă timp de 10 minute. Se strecoară şi se lasă la răcit. Când ajunge la o temperatură suportabilă, se introduce în irigator şi se fac spălături vaginale.

Plantele folosite au proprietăţi cicatrizante şi dezinfectante. Această procedură se face seara, înainte de culcare. Se repetă zilnic, până la vindecare.

- O lingură de mărul-lupului (pulbere), cu o lingură de rădăcină de tătăneasă (pulbere) şi cu o lingură de muşeţel se lasă la macerat într-o jumătate de litru de apă rece, de seara până dimineaţa, când se filtrează. Plantele rămase se fierb într-o jumătate de litru de apă, până când lichidul scade la jumătate. După răcire, se strecoară şi se amestecă cele două extracte. Cu acest concentrat se face spălătura vaginală cu ajutorul irigatorului. La două-trei zile se fac şi băi de şezut cu acelaşi ceai.

Tratamentul se face până la vindecare.

Secreţie galben-verzuie a sânilor

Se aplică direct pe sâni cartofi cruzi, raşi şi amestecaţi cu pătrunjel tocat mărunt. Această compoziţie se pune pe câte o bucată de tifon în interiorul sutienului. Compresa se ţine de seara până dimineaţa. Pe parcursul zilei, se pun comprese de pelin stropit cu ţuică.

Se ţine regim lacto-vegetarian.

Se face o cură cu macerat glicerinic din mlădiţe de zmeur, timp de 3 luni.

Anexită

Se face un aluat din 200 g. făină, 100 ml. oţet de mere şi 100 ml. ulei de măsline. Coca obţinută se pune pe partea de jos a abdomenului, se acoperă cu un plastic şi se lasă toată noaptea.

Tratamentul durează 14 zile.

Impotenţă şi sterilitate masculină, hipofuncţie a glandelor cortico-suprarenale.

Timp de două luni se consumă 7 linguri de sirop de pin pe zi, pe stomacul gol. Siropul de pin se prepară numai din ace proaspăt culese, care se zdrobesc pe o planşetă de lemn cu un tocător de lemn. Se umplu trei sferturi de borcan cu acele de pin zdrobite, peste care se toarnă miere până se umple borcanul. Se închide borcanul ermetic şi se lasă la macerat 3 săptămâni. După aceea, siropul se filtrează.

Pentru tuse, bronşită, astm, pneumonii – se iau câte 4 linguri zilnic.

Reglarea activităţii hormonale

De 3 ori pe zi, se ţine sub limbă timp de 10 minute o linguriţă de pulbere de rădăcină de lemn dulce (măcinat), după care se înghite cu apă.

Nivel de progesteron scăzut

Se consumă tinctură de coada-şoricelului – câte 30 de picături într-o jumătate de cană cu apă, de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de masă, timp de 10-15 zile pe lună.

Chisturi ovariene

Se vor bea 2 litri de ceai pe zi din următorul amestec:

gălbenele – o lingură, urzică vie – o lingură şi coada-şoricelului – o lingură, infuzat timp de 20 de minute.

În ceai se pun 3 linguriţe de bitter suedez. Se bea pe parcursul zilei.

Noduli la sân

- De seara până dimineaţa, se pun pe sâni cataplasme cu rădăcină de tătăneasă proaspătă, rasă pe răzătoarea mică.

Pentru tratarea unor afecţiuni ale aparatului digestiv

(ficat, vezică biliară, intestine, stomac)

Ciroză lichidă

Se înghite zilnic câte o linguriţă de pulbere de mătase de porumb de 4 ori pe zi, înainte de masă, timp de 21 de zile, cu o pauză de 7 zile, după care tratamentul se reia pentru încă 21 de zile. Pulberea se ţine sub limbă timp de 5 minute, după care se înghite cu puţină apă.

Hepatita B,C,D

Timp de 5 luni se face cură cu:

- lăptişor de matcă, 1 fiolă liofilizată pe zi, cu o jumătate de oră înainte de masa de prânz.
- păstură proaspătă – câte o linguriţă de două ori pe zi, cu o jumătate de oră înainte de masa de dimineaţă şi cea de seară.
- extract de astragalus
- chitosan

Curăţarea vezicii biliare

Cura durează două luni.

Se iau 4 linguri de ulei de măsline presat la rece, cu sucul de la o lămâie, dimineaţa, pe stomacul gol, o dată pe săptămână şi se stă o jumătate de oră culcat pe partea dreaptă.

Afecţiuni hepato-biliare, afecţiuni renale, psoriazis, scleroză multiplă, gută, paralizie

Se face o cură cu boabe de ienupăr timp de 23 de zile.

În prima zi, dimineaţa, pe stomacul gol, se iau 4 boabe, în a doua zi 5 boabe, apoi numărul de boabe creşte progresiv până în ziua a douăsprezecea, când se vor lua 15 boabe. Începând cu ziua a treisprezecea, începem să scădem câte o boabă zilnic, până la sfârşitul curei, când se va ajunge din nou la 4 boabe pe zi. Înainte de a fi înghiţite, boabele de ienupăr se vor mesteca bine. Tratamentul complet necesită 213 boabe de ienupăr.

Această cură este indicată şi pentru probleme respiratorii, hemofilie, neuroastenie, reumatism, ascită, metroanexită şi anexită, sciatică, cefalee, mastoză chistică, obezitate, afecţiuni cardiace, transpiraţia picioarelor.

Boli ale ficatului, curăţarea sângelui

Se prepară un sirop de păpădie, din care se iau 3 linguri pe zi, fiecare lingură diluată într-o cană cu ceai cu 15-20 de minute înaintea meselor principale.

Se pun la foc mic 2 pumni de flori de păpădie într-un litru de apă rece. După două-trei clocote, se ia vasul de pe foc şi se lasă să stea acoperit o noapte. A doua zi se strecoară, presându-se bine florile pentru a ieşi tot sucul. În

lichidul obţinut se pun: 1 kg. de zahăr brun şi o jumătate de lămâie, fără coajă, tăiată în felii mici. Se pune vasul pe un foc foarte mic, iar lichidul se va îngroşa fără a fierbe. Se lasă să se răcească şi se pune siropul în borcane de sticlă.

Ciroză

Pentru eliminarea lichidului, în ciroza umedă se face o cură cu pelin uscat şi râşnit. În prima săptămână se ia din această pulbere câte o linguriţă cu o oră înainte de masă, dimineaţa, la prânz şi seara, după care se bea o cană de ceai îndulcit cu miere.

În a doua săptămână se iau câte două linguriţe de praf de pelin de 3 ori pe zi, iar în a treia săptămână câte 3 linguriţe de 3 ori pe zi.

Tratamentul se poate repeta după o pauză de 3 săptămâni.

- Se beau câte două pahare de suc de varză pe zi.
- Se consumă varză proaspătă, înăbuşită.
- Se râşnesc în cantităţi egale: armurariu, rostopască şi pedicuţă. Se ia o jumătate de linguriţă din acest amestec şi se ţine sub limbă 15 minute, după care se înghite cu apă, de 3 ori pe zi, cu o jumătate de oră înaintea meselor principale. Cura durează două luni; se face o pauză de 3 săptămâni, după care se poate relua.
- Se curăţă şi se toacă mărunt 1 kg. de ceapă roşie, care se pune într-un borcan. Se toarnă peste ea 5 litri de ţuică curată. Se lasă la macerat timp de 14 zile. Se iau 30-40 ml. din acest amestec dimineaţa, pe stomacul gol, apoi se stă 30 de minute pe partea dreaptă, după care se serveşte masa de dimineaţă.

Acest tratament are rolul de a regenera ficatul.

Ciroză lichidă, psoriazis, toate bolile ficatului

În 3 litri de apă se pun la fiert: o linguriţă de rădăcină de pir, o linguriţă de rădăcină de urzică, o linguriţă de rădăcină de măceş şi 3 linguriţe de rădăcină de dud. Se lasă să fiarbă la foc mediu, până rămâne un litru de lichid, după care se dă deoparte vasul şi se adaugă o jumătate de linguriţă de rostopască şi se lasă să se răcească. Se strecoară.

Preparatul se bea în mai multe reprize, pe parcursul unei zile, cu o jumătate de oră înaintea meselor principale.

A doua zi se face o nouă porţie. Se consumă întotdeauna ceai proaspăt.

Tratamentul se face câte două săptămâni, cu o pauză de 2 săptămâni, timp de 3 luni. Se reia după 3 luni de pauză.

Icter

- 30 g. de rostopască se pun la macerat timp de 3 ore într-o jumătate de litru de vin alb, curat, de ţară. Se strecoară şi se beau 150 ml. cu 15 minute înainte de mese. Înlătură rapid icterul.
- 20 g. de gălbenele şi 20 g. de şofran se fierb timp de 5 minute într-un litru de vin alb de ţară. Se beau câte 50 ml. de 3 ori pe zi, cu 15-20 minute înaintea meselor principale.
- Se bea 3 zile la rând câte un litru de lapte dulce în care a fiert rădăcină de ştevie.

Hepatită epidemică

Într-un litru de apă clocotită se pun 5 g. de rostopască uscată şi se lasă la infuzat timp de 12 ore. Se strecoară şi se amestecă cu 200 g. miere. Preparatul se pune în sticlă şi se păstrează la frigider. Se ia câte o lingură din oră în oră

o legătură de pătrunjel, o căpăţână de usturoi, o lingură de drojdie sau o mână de mălai. Se umple borcanul cu apă şi se lasă la macerat la temperatura camerei.

Când lichidul este acrit, se strecoară şi se umple borcanul cu apă. Borşul care rezultă a doua oară este mai slab. Din primul se beau câte două pahare pe zi, iar din al doilea – câte 4 pe zi. Acest borş este bun şi în bolile de plămâni şi ca depurativ general al organismului.

Chisturi pe ficat, plămâni, rinichi

În prima săptămână se înghite în fiecare dimineaţă, pe stomacul gol, un bob de tămâie albă (cât un bob de mazăre) învelit în miez de pâine (ca să nu atingă dinţii fiindcă formează carii). În următoarele 3 săptămâni se procedează la fel, dar numai din două în două zile.

În paralel, se beau 3-4 pahare cu ceai de traista-ciobanului înaintea meselor principale.

Dezintoxicarea ficatului

- Timp de 7 zile, seara, cu o jumătate de oră înainte de culcare se bea un amestec de sucuri din: 2 morcovi, o rădăcină de pătrunjel, 3 mere şi o ridiche neagră.

- Se fierb 40 g. gălbenele, timp de 10 minute într-un litru de apă. Această cantitate se bea de 3 ori pe zi cu 20 de minute înainte de mesele principale. Tratamentul se face timp de două-trei săptămâni.

Eliminarea pietrelor de la bilă şi de la ficat

Prima zi: se ia masa de prânz, cina nu. Înainte de culcare se ia un amestec de 100 ml. ulei de măsline cu 100 g. suc proaspăt de lămâie şi se stă pe partea dreaptă o jumătate de oră.

- A doua zi: dimineaţa se face clismă. În timpul zilei se bea numai apă fiartă, cu un adaos de suc de lămâie, puţin îndulcită cu miere. Seara se face din nou clismă.

- A treia zi: dimineaţa se face clismă. Pe parcursul zilei se consumă legume fierte şi fructe. După una din clisme vor apărea pietrele. Procedura se poate repeta după 5 zile şi încă o dată peste 2 săptămâni.

Eliminarea pietrelor de la bilă

Se fierbe 1 kg. de rădăcină de pătrunjel în 2 litri de apă până scade la un litru. Se beau 150 ml. dimineaţa şi 150 ml. seara, pe nemâncate şi se stă apoi pe partea dreaptă timp de 30 de minute. Tratamentul poate dura 3-4 luni.

Ulcer duodenal cu nişă

Se bate un albuş de ou proaspăt cu o linguriţă de zahăr pudră şi o lingură de ulei de măsline presat la rece, până se face o cremă. În fiecare dimineaţă se consumă acest amestec pe stomacul gol, timp de 10 zile.

Ulcer gastric şi duodenal

- Se pun la macerat 30 g. de sunătoare în 30 ml. alcool de 90 de grade, timp de 14 zile, după care se adaugă 300 ml. ulei de porumb sau de floarea-soarelui presat la rece. Acest amestec se pune în bain-marie pentru două ore. Se strecoară.

Se ia câte o linguriţă de 3 ori pe zi, înaintea meselor principale.

- Într-un vas acoperit se amestecă şi se încălzesc la un foc foarte mic 100 g. ceară de albine, 100 g. răşină de brad şi 100 g. unt proaspăt făcut în casă. Când preparatul s-a omogenizat, se lasă să se răcească. Apoi se prepară pastile

de mărimea bobului de mazăre şi se iau câte 4-6 pastile pe stomacul gol, cu 15-20 de minute înaintea meselor principale.

Arsuri la stomac

- Se mestecă încet felii de cartofi.
- Se ronţăie zilnic 15 boabe de muştar şi o linguriţă de seminţe de anason.
- Se bea un sfert de litru de suc de morcov imediat după apariţia simptomelor.
- Se infuzează timp de 10 minute două linguriţe de troscot în 200 ml. apă clocotită; se beau două-trei căni pe zi.
- Se infuzează timp de 15 minute o linguriţă de flori de salcâm în 200 ml. apă clocotită; se beau două căni pe zi.

Colită

- Se beau 3 căni pe zi dintr-o infuzie de leuştean, cu o jumătate de oră înainte de mesele principale.

Se infuzează 3 fire de leuştean proaspăt sau uscat în 3 căni de apă clocotită, timp de 5-6 minute, după care se strecoară şi se bea neîndulcit.

- Se infuzează două linguriţe de muşeţel în 250 ml. apă clocotită, timp de 10 minute. Se beau 2 căni pe zi, după mese.
- Se face un amestec din: 20 g. muşeţel, 30 g. coada-şoricelului, 10 g. salcie, 20 g. frunze de mentă, 10 g. fructe de coriandru.

Se fierbe la foc mic o lingură de amestec timp de 3 minute în 250 ml. apă. Se consumă două căni pe zi.

- Se râşneşte o lingură de seminţe de in şi se înghite imediat pulberea fină, după ce în prealabil a fost amestecată cu apă fierbinte.

Tratamentul se face de două ori pe zi, înainte de masă, timp de 14 zile.

- Se fierb două linguri cu vârf de seminţe de in în 250 ml. apă, timp de 10-12 minute (se adaugă mereu apă ca să rămână aceeaşi cantitate ca la început).

Mucilagiul obţinut se bea dimineaţa, pe stomacul gol. Micul dejun se serveşte după o oră.

Dischinezie biliară

1 kg. de pelin se fierbe în 2 litri de apă, până rămân 750 ml. Se strecoară şi se amestecă cu 250 g. miere de albine şi 250 ml. vin natural.

Se iau câte 100 ml. înainte de mese, de 3 ori pe zi, iar după masă – o cană cu infuzie de sunătoare (se infuzează o linguriţă de plantă în 250 ml. apă clocotită, timp de 10 minute).

Gaze în stomac

- O linguriţă de seminţe de anason şi o linguriţă de miere se fierb la foc mic în 200 ml. apă, timp de 10 minute. Se răcesc şi se strecoară.

Se iau două linguri pe zi.

- O linguriţă de pelin şi o linguriţă de miere se fierb în 200 ml. apă, timp de 10 minute, la foc mic. Se răcesc şi se strecoară. Se iau 2 linguri pe zi.
- Se pun seara în apă două linguri de seminţe de pătlagină. Peste noapte se formează o masă gelatinoasă. Se înghite dimineaţa, înainte de micul dejun.
- O linguriţă de seminţe de mărar se fierb timp de 15 minute cu o cană de apă. Se strecoară şi se bea lichidul fierbinte.

Enterocolită cronică

Se prepară apă de tărâţe din grâu. Se amestecă o mână de tărâţe din grâu într-un litru de apă rece şi se lasă 8-10 ore, apoi se strecoară apa prin tifon. Se bea pe parcursul unei zile cu înghiţituri mici.

Hepatită cronică

- Se face un amestec din: 300 g. miere polifloră, 100 g. păstură şi 30 g. polen mărunţit.

Se ia o lingură dimineaţa la sculare şi se stă apoi pe partea dreaptă o jumătate de oră. Apoi se bea o cană de ceai de pedicuţă (1 linguriţă de plantă infuzată 10 minute în 250 ml. apă). Micul dejun se ia la o jumătate de oră după ceai. Acelaşi ceai se bea cu o jumătate de oră înainte de cină.

Pietre la bilă

Se iau de 3 ori pe zi câte 100 ml. de suc de ridiche neagră pe stomacul gol şi se stă pe partea dreaptă o jumătate de oră, timp de 3 săptămâni.

Pentru curăţarea limfei

Tonic pentru curăţarea limfei, elasticizarea pielii, reînnoirea măduvei osoase şi fabricarea de globule roşii tinere

Se stoarce într-un borcan zeama de la 4 lămâi mari, bine coapte. Coaja şi pulpa rămasă se dau prin maşina de tocat şi se pun în alt borcan.

Se curăţă 3 căpăţâni de usturoi, iar căţeii se zdrobesc în piuliţă. Se amestecă bine într-o oală emailată toate ingredientele: zeama lămâilor, cojile şi pulpa şi usturoiul pisat.

Peste acestea se toarnă 2 litri de apă fiartă şi răcită. Oala se leagă cu un tifon pus în două şi se lasă la frigider timp de 3 zile. Apoi conţinutul vasului se strecoară prin 4 straturi de tifon şi se pune în sticle care se închid ermetic. Se păstrează la frigider.

Se iau de 4 ori pe zi câte 50 ml. de preparat, cu 30 de minute înainte de masă, timp de 5 zile. Se face pauză 10 zile, apoi tratamentul se reia. Cura durează 5 luni, după care se face o pauză de două luni. Apoi se poate repeta.

Curăţarea limfei

- Procedura durează 3 zile. Se fac clisme dimineaţa şi seara cu ceai de coada-calului (2 litri). Nu se mănâncă nimic, în fiecare zi se bea un amestec din: 2 litri de apă plată, 1 litru de suc de grapefruit, un sfert de litru de suc de lămâie, trei sferturi de litri de portocale (în total 4 litri de lichid).

Pe parcursul celor 3 zile, se elimină 12 litri de limfă acidă-bolnavă.

- Se bea ceai concentrat din sânziene, o linguriţă la cană, fiert timp de 10 minute, câte 2 litri pe zi, timp de 3-4 săptămâni.

Paraziţi intestinali

Se macerează timp de 6 zile o ceapă mare, tăiată în felii, într-un litru de vin alb.

Se beau câte 100 ml. în fiecare dimineaţă, timp de o săptămână, când luna este în descreştere.

Se reia timp de două-trei luni.

Teniaza

Se fierb două cepe mari, tăiate mărunt, în 300 ml. lapte, până scade la jumătate. Se strecoară, se răceşte şi se adaugă o linguriţă de miere.

Soluţia se poate ţine la frigider timp de o săptămână.

Se administrează:

- la copii între 6 şi 9 ani: două linguriţe de preparat, seara.
- la copii între 9 şi 12 ani: 3 linguriţe de preparat, seara.
- la adulţi: o jumătate de pahar de preparat, seara.

Tratamentul durează două săptămâni.

Limbrici, panglică

- Dimineaţa, pe stomacul gol, se înghit 50 de seminţe de dovleac crude, pisate şi amestecate într-un pahar cu lapte.

- Se face o pastă din 15-30 g. seminţe de dovleac curăţate de coajă, crude, pisate, amestecate cu tot atâta zahăr şi puţin suc de lămâie – cam o linguriţă.

Se consumă dimineaţa, pe stomacul gol.

Reţetele se pot face alternativ, o zi una, o zi cealaltă.

Toxocara

Se face un amestec din: 50 g. propolis dizolvat în 100 ml. oţet de miere, 50 g. usturoi pisat, 300 g. miere.

Se consumă câte două linguriţe dimineaţa, cu o jumătate de oră înainte de masă şi două linguriţe seara, înainte de culcare, timp de două săptămâni.

Pentru tratarea unor afecţiuni ale sistemului nervos

Nevroză

- Se beau 4 căni pe zi de infuzie din următorul amestec: sunătoare, lavandă, valeriană, talpa-gâştei, păducel (se infuzează timp de 20 de minute o linguriţă de amestec la o cană).

- Se amestecă în proporţii egale: roiniţă, urzică şi şovârf. Se beau 4 ceaiuri pe zi din infuzie (o linguriţă de amestec la o cană).

Alzheimer

- Se consumă 2 litri de ceai de rozmarin pe zi. Rozmarinul conţine compuşi ce împiedică descompunerea acetilcolinei.

- Se fac băi cu ceai de rozmarin concentrat: 300 g. de plantă se fierb la foc mic timp de o jumătate de oră în 6 litri de apă. Se strecoară şi se toarnă peste apa de baie. Se stă în baie minimum 20 de minute.

Epilepsie

- Se face un preparat din: ulei de măsline, fagure şi ceară de albine topite în bain marie. Se unge cu această cremă o bucată de pânză şi se aplică, sub formă de compresă, pe coloana vertebrală, câte o oră pe zi.

- Se fac băi cu decoct din fân de pădure.

- Se consumă multă ceapă crudă sau se bea suc de ceapă în combinaţie cu suc de morcov.

- Se fac cure succesive de câte 40 de zile, cu 15 zile pauză, luându-se pe nemâncate câte o linguriţă de pulbere

de brânca-ursului, de 3 ori pe zi.

- Se iau câte 19 seminţe de muştar de 3 ori pe zi, în timpul mesei, timp de 3 săptămâni.

Parkinson

- Se consumă zilnic 100 g. de boabe de fasole încolţite. Acestea conţin substanţa L-dopa necesară creierului.
- Se beau 3 căni de angelică pe zi.

Paralizii, scleroză cerebrală, ateroscleroză

- Se beau două căni pe zi din ceai de saschiu (vinca minor). Se infuzează timp de 20 de minute o linguriţă de plantă la o cană.
- Se macerează timp de 14 zile 100 g. saschiu într-un litru de vin alb, sec. Se filtrează. Se iau 4 linguri pe zi, cu 15 minute înainte de mese.

Scleroză cerebrală, circulaţie cerebrală, memorie, pareze

- Se iau 3 linguriţe de tinctură de saschiu de 3 ori pe zi într-o jumătate de pahar cu apă, cu 15 minute înainte de mesele principale.

Se umplu trei sferturi de borcan cu saschiu-plantă, peste care se toarnă alcool de 40 de grade. Se lasă la macerat 14 zile, la temperatura camerei. Se filtrează şi se pune în sticluţe mai mici de culoare închisă.

Din cauza alcoolului pe care îl conţine, tinctura de saschiu nu se recomandă persoanelor bolnave de ulcer gastric şi duodenal. Tratamentul se face timp de 3-7 luni.

Scleroza în plăci

- Timp de 3 luni se pun cataplasme pe coloană: o zi da,

o zi nu, dintr-un amestec format din usturoi pisat amestecat cu ulei de măsline. Se face pauză de o lună şi apoi se reia tratamentul. Această reţetă se poate folosi cu succes pentru atrofia musculară.

- Se fac zilnic masaje puternice cu miere ale coloanei, între vertebre, până la senzaţia de dezlipire a pielii.
- Dietă cu multe cereale, grâu încolţit, mere dulci, polen, cătină astragalus, ginseng, ceaiuri amare hepatoprotectoare.
- Timp de 20 de minute, la 37 grade Celsius, se fac băi de plante cu: coada-calului, fân, muguri de pin, levănţică, tei, busuioc – amestecate în proporţii egale.
- Se masează coloana vertebrală cu ulei de muşeţel, iar părţile afectate cu tinctură de tătăneasă şi ulei de sunătoare.
- Se bea ceai de coada-şoricelului, 4 căni pe zi, timp de 6 luni.

Coada-şoricelului acţionează asupra măduvei spinării, determinând formarea de noi celule în sânge. Are efecte bune şi în tratarea paraliziilor şi a uremiilor.

- Se face cura cu ulei din seminţe de in presat la rece, timp de 21 de zile, luându-se câte 7 linguri pe zi, iar apoi doza de întreţinere – două linguri pe zi.

Afecţiuni ale sistemului nervos

- În funcţie de vârstă (copii sau adulţi) se iau 15-35 g. polen sau 5-15 pastile de păstură.

Meningită

- Se ia tinctură de propolis: 25-35 de picături de 3-4 ori pe zi, cu 30 de minute înaintea meselor, timp de 3 săptămâni.
- Se prepară un amestec de ceaiuri în proporţii egale

din: soc, salcie, ţintaură, salvie, păducel, troscot, merişor şi măceşe.

Se face un decoct fierbându-se timp de 10 minute o lingură de amestec la o cană. După fierbere, se infuzează încă 30 de minute. Se strecoară. Se beau 3 căni pe zi cu 30 de minute înaintea meselor. Ceaiul nu se îndulceşte. Tratamentul durează o lună.

- Timp de două săptămâni se consumă câte o linguriţă de drojdie de bere uscată de 3 ori pe zi, după masă, dizolvată în lapte sau în ceai.

- Se consumă 4-5 linguri de grâu încolţit zilnic, timp de o lună.

- Se ia câte o linguriţă de polen de 3 ori pe zi după masă, timp de o lună.

Întărirea memoriei

- Se iau de 3 ori pe zi, după mese, 3-5 picături de ulei de coriandru în 100 ml. ceai sau apă.

- Se consumă morcov, ananas, nuci.

- Se iau 30 g. de polen pe zi.

- Se consumă zilnic usturoi.

- Se consumă zilnic un decoct obţinut prin fierberea timp de 3 minute a unui amestec în proporţii egale din: salvie, pelin, rozmarin, urzică. În ceai se pun două linguriţe de bitter suedez.

- Se face un amestec din polen, pulbere de cătină şi miere de albine, în proporţii egale.

Se consumă 3 linguri de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de masă.

- Se consumă zilnic 4-5 nuci.

Reţete naturale pentru combaterea ridurilor

- O lingură de lapte crud de vacă sau de capră se amestecă cu o lingură de miere.

Se aplică pe faţă şi se ţine timp de două-trei ore zilnic.

- Se amestecă o fiolă de lăptişor de matcă cu o lingură de miere. Se aplică pe faţă şi se ţine timp de două-trei ore zilnic.

Este cea mai spectaculoasă reţetă de regenerare a tenului şi de îndepărtare a ridurilor.

- Se amestecă o lingură de argilă cu o lingură de miere. Se aplică pe faţă timp de o oră-două pe zi.

- Se amestecă o lingură de morcov ras (pe răzătoarea mică) cu o lingură de miere. Se aplică pe faţă timp de o oră-două zilnic.

- Se amestecă o lingură de măr ras cu o lingură de miere. Se aplică pe faţă timp de o oră-două pe zi.

- Se amestecă o lingură de miere, o lingură de castravete ras şi o lingură de lapte crud. Se aplică timp de o oră pe zi.

- Se amestecă o lingură de miere, un gălbenuş crud de ou şi o lingură de lapte crud. Se aplică timp de o oră-două pe zi.

- Se amestecă o lingură de argilă cu un gălbenuş crud de ou. Se aplică pe faţă timp de o oră pe zi.

- Se amestecă o lingură de miere cu o lingură de suc de ţelină. Se aplică pe faţă timp de o oră-două pe zi.

- Se amestecă o lingură de miere cu o lingură de suc de pătrunjel. Se aplică pe faţă timp de o oră-două pe zi.

- Se amestecă o lingură de argilă cu o lingură de suc de lămâie. Se aplică pe faţă timp de o oră-două pe zi.

- Se amestecă o lingură de miere cu o lingură de suc de castravete. Se aplică pe faţă timp de o oră-două pe zi.

- Se amestecă o lingură de miere cu o lingură de ulei de măsline sau de soia extravirgin. Se aplică pe faţă timp de o oră-două pe zi.

- Se amestecă o lingură de argilă cu o lingură de ulei de măsline sau de soia extravirgin. Se aplică pe faţă timp de o oră-două pe zi.

- Se amestecă o lingură de drojdie de bere proaspătă cu o lingură de miere şi o jumătate de lingură de suc de lămâie. Se aplică pe faţă timp de o oră-două pe zi.

- Se amestecă o lingură de drojdie de bere proaspătă cu o lingură de lapte crud şi cu o lingură de suc de castravete. Se aplică pe faţă timp de o oră-două pe zi.

- Se amestecă o lingură de zer (de la laptele prins) cu o lingură de argilă şi cu o lingură de suc de lămâie. Se aplică pe faţă timp de o oră-două pe zi.

- Se amestecă un gălbenuş crud de ou, o lingură de miere şi o lingură de ulei de măsline extravirgin. Se aplică pe faţă timp de o oră, o zi da, o zi nu.

MĂRTURII

Adriana Amzulescu, Bucureşti

Cu mulţi ani în urmă, îi scriam lui Valeriu Popa pe o felicitare:

„Cine caută, găseşte! Cine stăruie, învinge!

Omului mai presus de om, pentru oameni, VALERIU POPA. Alinând dureri, a dat tărie în slăbiciuni şi a adus nădejde în deznădejde.

Arcuş de vioară, aplecat peste corzi vii, a vibrat eliminând suferinţa."

Erau trăirile mele acumulate în aceste fraze simple, dar pline de sentimente greu de redat prin cuvinte, căci ceea ce a reprezentat acest om pentru mine şi familia mea, este greu de înţeles pentru cei care nu au avut şansa de a-l cunoaşte.

L-am întâlnit la vârsta de 37 de ani, într-un moment disperat al existenţei mele.

După opt luni de suferinţă cu cinci operaţii şi un diagnostic nemilos stabilit în urma biopsiilor, acela de „melanom malign cu metastaze", atunci când medicii nu mai puteau să mă salveze şi nu-mi mai ofereau nici o speranţă, Dumnezeu mi l-a scos în cale pe cel ce a fost îngerul meu păzitor.

Impresionată de stabilirea diagnosticului cu o precizie

uimitoare, fără să-i relatez nimic din coşmarul trăit în ultimii opt ani, sau să-i prezint vreun document care să ateste suferinţa la care fusesem supusă ca urmare a aplicării tratamentului medical, mi-a oferit şansa la viaţă adresându-mi-se simplu: „Dacă vei face ceea ce îţi spun, sari groapa, mingea e la tine!"

A fost un moment crucial al existenţei mele, căci din acea clipă mi-au dispărut frica şi disperarea care mă stăpâniseră, m-am simţit un om puternic şi sănătos, deoarece ştiam ce am de făcut; îmi oferise şansa de a trăi: deci voi face ceea ce-mi spune. Am ales viaţa.

Au urmat şapte ani în care am luptat cu boala care se instalase cu încăpăţânare în mine, dar în final am învins-o, numai datorită celui care definea sănătatea astfel:

„Sănătos fizic şi psihic este acela care se scoală şi se culcă râzând. În această situaţie se mai află unii copii şi te vei afla şi tu dacă vei înţelege ce ai de făcut.

Întreţinerea sănătăţii este meseria care solicită cea mai mare măiestrie, deoarece corpul uman este mecanismul cel mai bine pus la punct şi totodată cel mai complicat al acestei planete. Or, se ştie că o maşină complicată nu poate fi întreţinută şi condusă decât de un meseriaş bine pregătit. Meseriaşului bun nu i se strică maşina şi dacă se întâmplă acest lucru, o repară singur. Aşa ar trebui să se procedeze şi în domeniul sănătăţii. La doctor se duc să se trateze doar fricoşii şi cei nepregătiţi în domeniul întreţinerii sănătăţii pe cale naturală. Doctorul este de fapt un „auxiliar" creat de fricoşi şi de cei neputincioşi.

Învăţaţi meseria întreţinerii sănătăţii pe cale naturală de la mama-natură".

Cât adevăr cuprinde această definiţie!

Am urmat cu sfinţenie această cale timp de şapte ani şi

am izbutit să mă vindec.

S-a întâmplat ceva greu de explicat şi mai ales greu de înţeles pentru cei care nu au avut marea şansă de a-l întâlni pe Valeriu Popa. Întâlnirea mea cu el a fost ceva de care aveam mare nevoie în acel moment şi pe care am simţit-o ca pe o binefacere venită de Sus, într-un mod misterios şi greu de explicat.

Datorită exemplului său, datorită explicaţiilor sale pe cât de simple, pe atât de edificatoare, urmate de rezultatele pe care le obţineau toţi cei care îl ascultau, am fost beneficiarii unor VINDECĂRI MIRACULOASE, căci omul acesta reuşea să schimbe vieţi şi să aducă în situaţii limită DORINŢA ŞI BUCURIA DE A TRĂI.

Ne învăţa să mâncăm sănătos, dar să şi trăim în iubire şi în respect faţă de noi înşine şi de semenii noştri. Deseori îl auzeam spunând: „Vindecarea fizică este necesar să fie corelată cu mentalul şi cu spiritul".

Neobosit, plin de iubire pentru semeni, a reuşit să ne ofere o nădejde şi să ne arate drumul spre lumina vindecării; a transformat frica în curaj, necunoaşterea în dorinţa de a şti, pasivitatea în aprigă voinţă, oferind celor ce îl ascultau satisfacţia că au învins şi bucuria că îi stau în preajmă.

Eu şi familia mea am fost iubiţi de Dumnezeu. Îi mulţumim Domnului pentru că ne-am bucurat de prietenia şi de atenţia oferită de întreaga familie a lui Valeriu Popa, de ceasurile excepţionale petrecute în compania acestor oameni.

S-a vorbit puţin despre Rodica Popa, minunata sa soţie, care întrunea toate calităţile ce şi le-ar fi dorit orice femeie. Era frumoasă, cochetă, talentată, generoasă, bună gospodină, mamă şi soţie minunată şi o prietenă greu de întâlnit, pe care am preţuit-o, respectat-o şi iubit-o fără rezerve.

Adi şi Rodi, cei doi fii ai lor, au fost şi au rămas pentru noi fraţii noştri, căci lui Valerică îi plăcea să spună că ei sunt copiii lor naturali, iar eu şi soţul meu suntem copiii lor spirituali. Legat de acest aspect, am rămas surprinşi auzindu-l într-una din seri că îi spune Rodicăi: „Ia aminte, Adriana şi Mircea vor fi cei care ne vor duce pe ultimul drum, ne vor face cele lumeşti şi vor ţine vie flacăra pe care le-o transmitem".

În acel moment era greu de înţeles ceea ce urma să se întâmple peste ani, căci la înmormântarea Rodicăi, ambii copii erau plecaţi din ţară, iar la decesul lui Valerică a fost prezent doar Adi, Rodi fiind plecată în America.

Cine nu l-a cunoscut, va spune: „uimitoare i-a fost prezicerea".

Şi este adevărat că Dumnezeu ne-a îngăduit ca în fiecare an să-l putem comemora pe Valeriu Popa la Cernica, alături de toţi cei pe care i-a îndrumat şi salvat, oferindu-le şansa la viaţă.

A fost un trimis al Divinităţii pentru a ne învăţa arta de a trăi sănătos, dăruind iubire prietenului, dar şi celui care se poartă rău cu noi, pentru a ne învăţa să iertăm şi totodată să transmitem mesajul iubirii şi al iertării pentru ca lumea să devină mai bună şi mai înţeleaptă.

A dăruit fără limite şi fără să aibă vreun câştig material. Dezinteresat şi neobosit, spunea cu modestie: „Eu nu am nici un merit, nu eu te vindec, tu eşti propriul tău vindecător. Eu doar îţi deschid calea şi te îndrum, dar mingea e la tine".

Dornic de a ajuta şi de a salva explicându-i fiecăruia cu răbdare şi calm ce a greşit şi ce are de întreprins pentru a-şi redobândi sănătatea pierdută – îi ajuta pe oameni să-şi găsească drumul spre cunoaştere, demonstrându-le că numai aceasta este taina vindecării.

Am fost beneficiara unor momente inedite care mi-au marcat existenţa şi pentru aceasta îi mulţumesc lui Dumnezeu, căci apariţia acelei boli nemiloase nu a fost întâmplătoare. Astăzi o controlez, iar acest câştig al existenţei mele se datorează şansei de a-l fi întâlnit pe Valeriu Popa – cel mai frumos dar pe care viaţa mi l-a putut hărăzi. A fost şi este o binecuvântare îngăduită de Divinitate.

A plecat dintre noi în mai 1997, ştiind că şi-a dus misiunea la bun sfârşit, căci a deschis o cale contestată la acea vreme, dar urmată din ce în ce mai mult azi, şi a înfiinţat o şcoală a căror discipoli îi duc mesajul mai departe.

Este numit cu respect şi consideraţie „MIRACOLUL VALERIU POPA". Prezenţa sa este vie în fiecare dintre noi şi îi rostim numele cu iubire şi recunoştinţă, întrucât le putem împărtăşi şi celor din jur tratamentele aplicate cu succes de cei care l-au ascultat şi urmat cu credinţă.

A lăsat în urmă o familie, căci aşa îi consider pe toţi cei cu care mă întâlnesc în fiecare an în locul în care îl omagiem cu recunoştinţă şi dragoste nemărginită pentru tot ce a făcut pentru fiecare în parte şi pentru noi toţi. Ştiu că acolo, sus, se bucură şi că ne transmite iubirea sa, călăuzindu-ne paşii.

Îl respectăm şi îl admirăm, îl iubim şi îi promitem că nu îl vom da uitării niciodată.

Este veşnic prezent în inimile şi în casele noastre, îmbogăţindu-ne existenţa. Fie ca nici el să nu ne dea uitării şi atunci când vom pleca să ne aştepte pentru a ne îndruma în tainele necunoscute nouă astăzi.

Dedic aceste rânduri pline de stângăcie, dar scrise dintr-o nemărginită recunoştinţă pentru Valeriu Popa, tuturor celor care au avut şansa de a-l cunoaşte, precum şi ce-

lor care vor avea curiozitatea de a pătrunde în tainele învăţăturii sale.

Ştiu că Dumnezeu s-a bucurat că a avut un astfel de fiu pe Pământ, care ne-a învăţat să fim mai cinstiţi, mai buni şi mai iubitori cu semenii noştri.

Ne-ai demonstrat că gândul este forţă şi că el poate ajunge acolo unde te afli, în marile biblioteci ale Cerului, de aceea îţi transmit mesajul nostru pe această cale:

Dragă Valerică, nu te vom uita niciodată şi te iubim cu aceeaşi intensitate, smeriţi, dar plini de recunoştinţă pentru tot ce ne-ai dăruit, căci ne-ai deschis o poartă spre cunoaştere, iar noi, atât cât ne este îngăduit, îţi vom transmite mai departe mesajul.

La revedere bunul nostru prieten. Sperăm să ne fie îngăduit să te întâlnim pentru că mai avem multe de învăţat de la tine.

În inima mea şi în familia mea eşti prezent în fiecare clipă. Ţi-am urmat sfaturile care, în momente dificile, ne-au fost de mare ajutor.

D.L., Iaşi

Mai 1991. Aveam pe atunci 23 de ani, eram studentă în ultimul an şi practicam artele marţiale. La o demonstraţie de karate, am leşinat în public fără să mă lovească nimeni şi fără să ştiu că aş avea vreo boală. Mi-am revenit din leşin după ce o tânără doctoriţă din Suceava mi-a făcut acupunctură. Tot ea ni l-a recomandat (mie şi părinţilor mei) pe domnul Valeriu Popa pentru vindecarea mea. Tata îl cunoştea din perioada studenţiei (fuseseră colegi de facultate). Am fost de acord cu toţii că trebuia să fiu văzută şi tratată de domnul Popa.

Iulie 1991. Ajung în Bucureşti împreună cu părinţii. Mergem în casa soţilor Blănaru de pe Vatra Luminoasă pentru a ne vedea cu domnul Popa. Întâlnirea care mi-a marcat şi mi-a salvat viaţa a avut loc în dimineaţa zilei de 20 iulie 1991. La ora 11 a intrat pe uşă domnul Popa şi ne-a strâns mâna la toţi. S-a uitat pe foaia cu diagnosticul meu, mi-a mai atins o dată încheietura mâinii şi mi-a spus că e greşit. A adăugat că am sânge „sticat" de gradul 2-3 şi că dacă nu urmez timp de 7 ani regimurile prescrise de dânsul, peste numai 6 luni voi fi moartă, întrucât sufeream de leucemie. Vorbele lui au căzut ca un trăsnet asupra mea. Mi-am dorit mult să trăiesc şi l-am întrebat ce aveam de făcut. Mi-a spus scurt: 21 de zile de post negru cu 2 litri de apă distilată pe zi şi două clisme pe zi, una dimineaţa şi una seara. M-am temut că nu voi putea ţine tratamentul. M-a speriat puţin duritatea lui, dar mi-a făcut bine.

Înainte de a pleca, l-am rugat să se uite la fotografia fratelui meu. A pus mâna pe poză şi mi-a spus cu lux de amănunte toate bolile de care a suferit din copilărie până la acea vreme, pomenind chiar şi de un mic semn din naştere pe care îl avea în dreptul genunchiului drept.

Am plecat acasă, urmând să revin la control după cele 21 de zile de post.

August 1991. Mărturisesc cu bucurie că am putut ţine postul de 21 de zile cu apă distilată şi clisme. Tata mă însoţea zilnic la plimbare. Am avut şi câteva zile în care m-am simţit rău, dar le-am depăşit cu bine. După trecerea perioadei de 21 de zile, m-am întors la Bucureşti la control. Domnul Popa mi-a dat un regim vegetarian pe bază de sucuri de legume, pe care l-am ţinut până în decembrie 1991. Aşa că la data la care ar fi trebuit să mor dacă nu i-aş fi urmat sfatul, eu mă bucuram de viaţă.

În această perioadă am primit cadou o pisică birmaneză în vârstă de două luni. După două săptămâni, pisica a fugit din casă. L-am sunat pe domnul Popa ca să-l întreb dacă mă putea ajuta să aflu ceva despre pisicuţa mea. Din fericire, aveam o poză cu pisica. Ţinând mâna pe această fotografie şi discutând la telefon cu domnul Popa, care se afla la o distanţă considerabilă, am aflat de la acesta că pisica mea se urcase pe scara de incendiu şi că se ascunsese în casa scărilor, la etajul 4. Mama a găsit pisica chiar acolo unde spusese domnul Popa că se află. Am rămas uimită de capacităţile sale paranormale. Încrederea mea în domnul Popa creştea pe zi ce trecea.

Martie 1992. Mi-a schimbat din nou regimul.

Martie 1993. În tot acest timp ţin regimul cu sfinţenie, fără să mă abat câtuşi de puţin de la ceea ce mi-a prescris domnul Valeriu Popa. O dată la trei luni merg la Bucureşti pentru a-mi schimba regimul.

1993-1994. Domnul Popa pleacă în America. Eram disperată pentru că nu-l găseam. Am reuşit să fac rost de numărul de telefon al unui preot din Statele Unite care mi-a dat numărul de telefon al gazdei unde locuia Valeriu Popa. Am îndrăznit să sun. Mi-a răspuns chiar dânsul. M-a diagnosticat la telefon şi mi-a schimbat regimul. S-a bucurat că cineva din România îl caută atât de insistent pentru stabilirea regimului. Din acel moment, duritatea i s-a schimbat în iubire faţă de mine. Îi simţeam dragostea pe care o emana. Şi eu ajunsesem să-l iubesc ca pe bunicul meu.

1995. Domnul Popa s-a întors din America şi am mers din nou la Bucureşti pentru consultaţie. Am avut bucuria să aud din gura dânsului că leucemia mea s-a vindecat; mai trebuia să ţin regim pentru a preîntâmpina recidivele.

1996. Starea mea este foarte bună.

Martie 1997. Vin din nou la Bucureşti pentru ca domnul Popa să-mi schimbe regimul. M-a invitat în sufragerie, unde avea o mulţime de cărţi. La invitaţia dânsului mi-am ales una despre Sai Baba.

Ulterior am ajuns în India.

Înainte de a pleca, m-a sărutat părinteşte pe frunte. Eu nu îndrăzneam să-l îmbrăţişez, deşi aş fi vrut.

A fost ultima dată când l-am văzut. Aveam deja 6 ani de când ţineam regimurile. Mă autosalvasem prin regimurile şi îndrumările dânsului.

Când am aflat că a murit, am avut cu adevărat un şoc şi o supărare profundă.

Am continuat regimurile aşa cum le învăţasem de-a lungul anilor.

Ianuarie 2012. Au trecut 21 de ani de când am fost condamnată la moarte de o boală necruţătoare numită leucemie.

Am un mod de viaţă corect şi curat din punct de vedere alimentar, am credinţă şi îi mulţumesc lui Dumnezeu că am cunoscut un asemenea mare om.

* * *

C.B., S.U.A.

Am 67 de ani şi sunt vindecată. În urmă cu 7 ani, am fost diagnosticată cu carcinom ductal invaziv (cancer la sân). Am urmat procedurile clasice: chimioterapie, radiaţii şi, evident, operaţie de extirpare a sânului. După 2 ani am făcut metastază osoasă, nemaiavând nicio şansă de vindecare. Am ţinut tot felul de regimuri naturiste, însă fără rezultat; probabil că era prea târziu. Am ajuns în România la doamna Sanda de la care am primit gratuit un regim de

crudităţi şi o carte care cuprindea tot felul de regimuri şi reţete naturiste prescrise de Valeriu Popa. Dar, ceea ce m-a atras în mod special a fost o cură cu apă din China antică. Am început să ţin această cură împreună cu regimul vegetarian. După 4 luni mă simţeam foarte bine, însă metastazele erau prezente, chiar dacă analizele erau perfecte.

Am continuat timp de 5 ani să ţin această cură şi o voi face până la finele vieţii pentru că asta m-a vindecat. De 5 ani beau 3 litri de apă dimineaţa, pe stomacul gol, într-un interval de o oră şi jumătate – două ore. Metastazele au dispărut după un an, iar acum sunt perfect sănătoasă.

Mulţumesc lui Dumnezeu că mi-a călăuzit paşii către acea carte şi către acea cură miraculoasă. Tot de acolo mi-am însuşit sfaturile privind modul sănătos de a gândi, vindecându-mă nu numai fizic, ci şi sufleteşte.

Mulţumesc lui Dumnezeu că există oameni care ajută oamenii!

Pentru cine este interesat, cartea se numeşte *Dăruim Lumină şi Iubire* şi se găseşte pe internet.

* * *

N.O., Bucureşti

Am 72 de ani şi sunt un caz rezolvat al inginerului Valeriu Popa. Din anul 1983, am început să ţin regimurile alimentare indicate de domnia sa, iar patru ani mai târziu am ţinut nenumărate posturi negre, însumând anual 100 de zile.

Povestea mea începe în luna februarie a anului 1974. Atunci, ca urmare a unui surmenaj fizic şi intelectual şi a unei conjuncturi de viaţă pe care nu am ştiut să o depăşesc cu înţelepciune, s-a declanşat o boală a sistemului nervos, al cărei prim diagnostic a fost: „tulburări nevrotice pe fond

distonic neuro-vegetativ". Aşa a început un lung şi foarte greu drum în lupta cu boala. Prima internare am avut-o la Spitalul Militar Central de unde, după 3 săptămâni de tratament, am ieşit „uşor ameliorat". Întrucât simptomele bolii nu au dispărut nici pe departe – aveam în continuare senzaţia că mă răstorn, că mă scufund, acuzam ameţeli, palpitaţii – au urmat alte şi alte internări la spitalul nr. 9 „Dr. Gheorghe Marinescu", cu tratamente corespunzătoare diagnosticului – mereu altul – şi posibilităţilor farmaceutice de pe vremea aceea. Boala s-a agravat şi diagnosticele primite au fost următoarele:

- Sindrom asteno-vegetativ
- Nevroză cardiacă (după un an de la debutul bolii)
- Sindrom asteno-vegetativ. Tetanie neurogenă şi anemie
- Sindrom anxios cenestopat. Tetanie neurogenă
- Nevroză anxioasă cu elemente depresive
- Dezvoltare neuroasteniformă cenestopată
- Sindrom depresiv cu elemente anxiolitice
- Psihoastenie cu elemente depresive anxioase şi obsesivo-fobice
- Stare depresivă cu manifestări interpretative la o personalitate dizarmonică
- Decompensare neuroastenică

Ca urmare a consumului îndelungat a întregii game de sedative, neuroleptice, tranchilizante, antidepresive şi altele, am dobândit după 2-3 ani şi o anemie puternică, fiind internat la clinica de nutriţie a Spitalului Cantacuzino unde, speram că voi putea afla adevărata cauză a bolii mele. M-am refăcut fizic într-o oarecare măsură, dar simptomele bolii au rămas aceleaşi.

După 4 ani de tratament în Bucureşti, în 1978 am fost

internat la spitalul din Târgu Mureş şi 3 ani la rând am fost tratat aici cu diverse medicamente (mai puţine decât în alte părţi), dar şi cu electroşocuri, precum şi cu şocuri insulinice până la comă. Aici am obţinut cele mai bune rezultate de până atunci. Dar acestea au fost efemere. Acest nou echilibru al calităţii sănătăţii obţinut artificial nu a durat mult şi manifestările bolii s-au făcut din nou simţite, aşa încât au urmat alte internări la spitale din Bucureşti şi la Sanatoriul din Predeal.

În anul 1980, după atâţia ani de boală, mi-am pierdut familia în urma divorţului. La serviciu am devenit „un om cu probleme" (capacitate de muncă redusă). M-am internat din nou la spitalul „Gheorghe Marinescu", unde am primit diagnosticul de psihoză discordantă.

În anul 1980, medicamentele administrate m-au condus la depersonalizare, mi-au redus ambiţiile şi voinţa, astfel încât am avut două tentative de suicid. Boala a câştigat teren şi s-a agravat. Consumul excesiv şi îndelungat de medicamente mi-a creat toleranţă şi dependenţă psihică şi chimică. A urmat o dezintoxicare în spital care a avut un efect parţial. Mă gândeam că după 9 ani de boală şi după un asemenea consum de medicamente nu mai aveam mult de trăit.

În acest moment al vieţii, în aprilie 1983, am auzit de domnul inginer Valeriu Popa, despre metoda sa neobişnuită de diagnosticare şi îndrumare, despre recâştigarea sănătăţii de către unii „abonaţi" ai spitalelor. Am ajuns la dânsul şi mi-a spus foarte rapid toate simptomele bolii de care sufeream, precum şi afecţiunile unor organe datorate consumului excesiv şi îndelungat de medicamente. Despre unele afecţiuni nu ştiam nimic până atunci, ele fiind confirmate medical mai târziu. Am fost întrebat dacă vreau să

mă vindec sau să fiu vindecat. Am ales prima variantă, deci autovindecarea.

Hotărârea a fost fermă, dar mi-a trebuit un timp de acomodare cu ideea schimbării radicale a unui mod de viaţă tradiţional cu altul neobişnuit, bazat numai pe cruditâţi.

Am început regimul şi câştigul de sănătate a fost enorm. După aproximativ 3 săptămâni de alimentaţie cu cruditâţi am reuşit să renunţ cam la 80% din medicamente, revenindu-mi treptat starea de linişte şi somnul natural. La sfârşitul primei perioade de 48 de zile mai luam încă sedative uşoare. Dar dependenţa psihică m-a urmărit încă un an şi jumătate. În această perioadă de tratament mi-am desfăşurat activitatea de la serviciu progresiv, mai bine ca înainte.

După câţiva ani de tratament sub îndrumarea domnului Valeriu Popa, atât boala cât şi dezintoxicarea erau rezolvate. Am obţinut cu fiecare etapă noi stadii de sănătate neaşteptate şi necunoscute mie, pe măsura eliminării elementelor toxice depozitate în organism. Mi-am însuşit tehnica repaosului alimentar prin care se desprind, se mobilizează şi se elimină elementele toxice pe căile de eliminare normale. Astfel, după mai multe zile consecutive de post, prin urină încep să se elimine foarte multe deşeuri toxice care – dacă urina este pusă într-un borcan transparent – se văd cu ochiul liber, după câteva ore de sedimentare.

După 4 ani, rog să fiu crezut, urina îmi mirosea a medicamente, în condiţiile în care eu nu mai luasem nici unul. Erau, desigur, medicamentele ingerate cu ani în urmă, sintetizate de organism şi fixate adânc, până la nivelul spongiosului osos, care abia după un post mai îndelungat au fost mobilizate şi eliminate.

Deci, iată cum un om, având o altă profesie decât cea de medic, a putut să mă îndrume şi să mă salveze de la o moarte sigură. Şi nu e numai cazul meu. Sunt sute şi chiar mii de alte persoane salvate din ghearele bolilor incurabile.

Am asistat la nenumărate diagnosticări făcute de Valeriu Popa – de o precizie uluitoare. Punea diagnosticul după informaţiile din corpul energetic, iar boala urma să apară după o perioadă de timp. Metoda sa de tratament trebuie să continue pentru a ajuta şi alţi semeni aflaţi în suferinţă.

Dacă v-aţi regăsit în simptomele fostei mele boli şi nu aveţi contraindicaţii, puteţi urma acest mod de viaţă, în interesul sănătăţii dumneavoastră. Vi-l recomand. Sunt sigur că vă va face numai bine. Veţi scăpa de multe alte suferinţe cărora nu le-aţi găsit încă leacul.

Redau mai jos regimul alimentar recomandat de domnul Valeriu Popa şi urmat de mine.

Dimineaţa – între orele 7 şi 11 – sucuri de legume.

Prânz: între orele 12 – 13

Grâu umflat, spre încolţire:	125-150 g.	
Miez de nucă (rupt cu mâna):	25 g.	în amestec
Miere de albine (naturală):	25 g.	
Sucuri din fructe de sezon (mere, pere, struguri etc.):	500 g.	

Seara – între orele 18 – 19: la fel ca la prânz, cu deosebirea că în loc de nucă punem uneori miez de floarea soarelui, seminţe de dovleac sau alune turceşti.

Cu 20-30 de minute înainte de fiecare masă se înghite, cu puţină apă, o linguriţă de boabe de muştar (atenţie, muştarul nu se mestecă). Muştarul are rolul de a ajuta digestia şi de a absorbi toxinele de pe traseu.

Luarea meselor la ore cât mai regulate este esenţială.

Sucurile nu se iau oricând între orele 7 şi 11, ci pe

parcursul acestor ore, înghiţirea făcându-se după ce în prealabil sucul a fost ţinut puţin în gură, ajungându-se practic la o masticaţie a acestora ca a unei mâncări solide.

La prânz şi seara, masa durează cam o oră. Fiecare gură de amestec de grâu, nucă, miere, se va mesteca de 70-80 de ori (depinde de dantură), încât la înghiţire grâul să fie bine mestecat.

După grâu se consumă sucul de fructe – făcut în aceeaşi zi – aceasta durând circa 10-15 minute.

Modul de preparare:

Sucurile de legume şi fructe se fac cu o maşină de făcut sucuri (centrifugă) de orice tip. Morcovii, de exemplu, nu se curăţă de coajă, ci se curăţă de pământ şi de altele cu o perie mai aspră, sub jet de apă.

Grâul se alege şi se cântăreşte înainte de a fi pus la înmuiat. Cantitatea de grâu se pune într-o oală cu apă, păstrând proporţia: cinci volume de apă la un volum de grâu. Se clăteşte şi se schimbă apa din 8 în 8 ore. În a patra zi, se consumă după scurgerea apei. Tot timpul se păstrează la temperatura camerei.

Pentru lipsa sau completarea de calciu, se folosesc coji de ouă (de ţară) pisate, puse peste grâu sau dizolvate în puţin oţet de mere.

Deşi nu este prea complicat, acest regim alimentar este greu de ţinut din cauza dificultăţilor în aprovizionarea cu legume, fructe proaspete sau chiar din cauza tentaţiilor de a mânca şi altceva. Aş vrea să spun că este profund dăunător să se consume chiar şi un centimetru cub de pâine, de exemplu.

Acest tratament de autovindecare se face numai dacă sunteţi foarte hotărâţi să-l urmaţi. În acest caz, totul va fi uşor şi posibil. Modul acesta de alimentaţie are un funda-

ment ştiinţific, pe care nu încerc să-l demonstrez acum. Foarte important este ca, dacă doriţi să faceţi acest tratament, să vă pregătiţi, pe cât posibil, singur sucurile şi toate celelalte.

În perioada tratamentului pot apărea unele manifestări ale bolii, chiar mult amplificate (semn că organismul luptă). Este nevoie de multă hotărâre şi voinţă pentru a le putea depăşi cu convingerea că acestea sunt tranzitorii.

Gradul de încărcare a limbii este un indiciu a stării de sănătate, de aceea dimineaţa, la sculare, trebuie curăţată gura cu mălai şi sare grunjoasă în amestec.

În afara regimului alimentar am mai făcut:

- (auto)masaje în anumite puncte ale tălpii (dumneavoastră masaţi toată talpa piciorului) timp de 10-15 minute pentru fiecare picior şi ori de câte ori aveţi posibilitatea;
- frecţii pe coloană cu oţet de mere şi apă (în proporţii egale);
- frecţii pe abdomen de la ombilic în jos, cu un prosop aspru de in sau de cânepă, înmuiat în apă rece, făcând mişcări de rotaţie în sensul acelor de ceasornic, începând cu o durată de 8 minute, care creşte cu un minut pe zi până la 40 de minute, scăzând apoi un minut pe zi până la durata iniţială de 8 minute;
- plimbări, alergări, mişcări în aer liber (timp de două ore), mai ales după masa de seară. Alte exerciţii în timpul zilei.

Alte recomandări:

- înainte de culcare, în cadă se pune apă caldă (la temperatura de 38 grade Celsius) şi, în poziţie şezând, se stă având nivelul apei deasupra rinichilor, dar până la inimă, timp de 25 de secunde, după care, fără a mai face alte activităţi, se intră în pat.

Pentru inducerea somnului:

- 3 linguri de miere amestecate cu 3 linguriţe de oţet de mere. Din acest amestec se iau 3 linguriţe înainte de culcare şi, la nevoie, peste noapte.

Totul trebuie făcut în aşa fel, încât să nu fie ceva rigid, impus. Prin autoeducare ne putem deprinde cu multe lucruri care pot deveni plăcute, fără ca viaţa să ni se pară austeră.

Durata unei etape a acestui tratament este de 42 de zile, iar de la caz la caz, ea se poate repeta sau nu, modificându-se sortimental regimul alimentar.

Despre postul negru

Omul (civilizat) al zilelor noastre, prin obiceiurile alimentare şi prin ritmicitatea celor trei mese pe zi, adaugă zilnic, la energia obţinută ca urmare a consumului de alimente, o „zestre" de elemente toxice ca rezultat al arderilor metabolice. Cantitatea şi toxicitatea acestor deşeuri depind atât de natura alimentelor şi de modul de preparare al acestora, cât şi de puterea organismului de a neutraliza aceste elemente toxice. Tratarea termică a alimentelor înainte de a le consuma oferă un înşelător confort digestiv, iar adăugarea unor condimente care oferă un spor de plăceri gustative ne determină să consumăm cantitativ mult peste nevoile noastre reale. Efortul energetic digestiv necesar prelucrării unor mari cantităţi de alimente este mare şi duce, spre surprinderea multora, la epuizarea fizică şi psihică. Organele de eliminare, nemaifăcând faţă unui asemenea volum de muncă, sunt depăşite ca posibilităţi şi astfel încep depunerile în organism. Creşterea cantităţii de acid uric din sânge, ca rezultat al metabolismul nucleo-protei-

nelor, duce la depunerea lui (sub formă de cristale de acid uric) cu predilecţie la încheieturile degetelor de la picioare şi de la mâini, dând naştere la suferinţe greu de suportat. Aceasta este guta (supranumită boala regilor sau regina bolilor). Calciul anorganic şi, deci, neasimilabil, rezultat tot dintr-o alimentaţie pervertită termic, provoacă mari dezastre în organism prin depunerile haotice, formând acele ciocuri de papagal care provoacă spondilită, spondiloză, contribuind decisiv – împreună cu acidul uric – la instalarea unor dureri reumatice. Creşterea peste limita de toleranţă a colesterolului şi a atâtor alte elemente toxice, încarcă sângele cu elemente nefavorabile sănătăţii, ceea ce duce la ruperea echilibrului, organismul fiind astfel depăşit ca posibilităţi; apare astfel starea de oboseală continuă, de disconfort, o oarecare uzură generală şi apoi boala – localizată la anumite organe a căror rezistenţă este mai scăzută. Lipsa din alimentaţia omului modern a celulozei, care nu se găseşte decât în cereale, fructe sau legume crude, duce la o formă de constipaţie cronică, mascată uneori de întârzieri digestive temporare, cu efecte dezastruoase în timp. Constipaţia este boala bolilor. Neeliminarea la timp a elementelor toxice creează, prin procesul de osmoză directă şi inversă, un cerc vicios din care organismul, nefiind ajutat, nu găseşte ieşire. Această formă de autointoxicare creează condiţii favorabile instalării viitoarelor boli cu manifestări clinice ulterioare. După părerea mea, acestea sunt şi cauzele care duc la formarea şi declanşarea atâtor tipuri de cancere, cancerul nefiind – după părerea mea – o boală, ci o stare biologică.

Întoarcerea la natură printr-o alimentaţie sănătoasă – prin eliminarea alimentelor rafinate sau super-rafinate (ca zahărul şi produsele din zahăr, făina albă şi produsele din

făină albă), a grăsimilor animale, a uleiurilor rafinate, a prăjelilor şi, în general, a acelor mâncăruri pervertite prin fierbere – bazată pe alimente bogate în fibre vegetale, săruri minerale, vitamine, va duce cu siguranţă la reechilibrarea organismului. Dar cel mai important pentru un organism tulburat, epuizat de stress şi de o alimentaţie nechibzuită, săracă în elemente nutritive de tip organic, este repaosul alimentar total – postul.

Dacă ţinem seama că sângele este cel căruia îi revine sarcina să ducă elementul nutritiv precum şi oxigenul necesar desăvârşirii procesului metabolic până la ultima celulă a organismului, atunci trebuie să admitem că *de calitatea sângelui depind echilibrul şi calitatea vieţii*! Un sânge încărcat, toxic, nu mai are capacitatea fizică şi bioenergetică de a mai face pe cărăuşul. Într-o căruţă încărcată cu tot felul de lucruri nefolositoare nu le mai poţi pune şi pe cele de care ai nevoie vitală. Dar sângele ar mai trebui ca, pe lângă aducerea la celulă a elementului nutritiv şi a oxigenului, să preia de la aceasta elementul toxic rezultat în urma arderilor metabolice prin sistemele de eliminare (limfă şi osmoză inversă), să o scape de un produs toxic. Dar cum să preia sângele aceste toxine dacă este supraîncărcat? În acest moment, postul face adevărate minuni. În oricare din fazele vieţii noastre – de sănătate relativă, de oboseală sau boală avansată – important este (pentru o perioadă limitată) nu să hrănim organismul, ci să scăpăm de acele elemente toxice acumulate de-a lungul vremii. Este firesc ca, dacă dorim să ne zugrăvim casa în care locuim, să curăţăm mai întâi pereţii. Altminteri, muncim degeaba, pentru că noua zugrăveală nu prinde.

Postul trebuie privit ca o acţiune voluntară şi nu ca una impusă, iar scopul urmărit – obţinerea sănătăţii pe toa-

te planurile – trebuie însoţit de o gândire pozitivă care aduce un echilibru minunat întregului organism. Nu cred că un post de tip „greva foamei" ar putea avea o acţiune benefică asupra sănătăţii corpului, pentru că fiind determinat în plan mintal şi psihic de anumite ambiţii demonstrative sau de natură revendicativă, acesta bulversează întregul sistem glandular, care antrenează un exces adrenalinic ce creează un disconfort lăuntric malefic. Pe când un post animat de dorinţa de bine şi însoţit numai de o gândire pozitivă, duce la o conlucrare armonioasă a sistemului glandular, iar emisia de endorfină difuzată de creier în organism conferă o stare de echilibru şi armonie.

Dar de ce trebuie să postim? Este o plăcere să rabzi de foame? Nu, nimeni nu ţine post de dragul de a răbda de foame. Literatura de specialitate care tratează aspecte din tainele ştiinţei de a trăi sănătos şi de a te vindeca prin mijloace naturiste, mi-a oferit posibilitatea, printre altele, de a-mi însuşi tehnica postului (Paul Bragg, Suvorin, dr. Nicolaev). Din experienţa personală ştiu că în timpul postului au loc eliminări masive. Toxinele, elemente nefavorabile sănătăţii, se desprind şi, antrenate de sistemul atât de inteligent cu care a fost înzestrat organismul uman, se mobilizează spre ieşire, fiind astfel eliminate. În timpul postului, organismul uman, nemaifiind obligat să facă digestia, îşi foloseşte capacitatea sa energetică pentru a-şi face ordine în sistem. O face eliberându-se de ceea ce nu-i este folositor şi îl încurcă. Este, dacă vreţi, ca un om aflat în pericol de înec, care se debarasează de hainele greoaie care îl încurcă în încercarea sa de a se salva. În timpul postului, organismul poate, în sfârşit, să facă ordine. Dacă în timpul cât mâncăm organismul foloseşte (după unii autori) până la 80% din capacitatea sa energetică (limitată, deci)

pentru digestie, în timpul postului el poate să-şi folosească întreaga energie pentru a-şi organiza mai bine sistemul. Astfel, prin urină, după un timp oarecare de repaus alimentar, încep să se elimine foarte multe deşeuri toxice, observabile cu ochiul liber după câteva zile sau chiar după câteva ore de sedimentare! Mie mi s-a întâmplat ca, după câteva zile de post, urina să-mi miroasă a medicamente, în condiţiile în care eu nu mai luam medicamente de ani de zile sub nici o formă. Eliminări mari au loc pe toate căile posibile; pe nas şi pe gură, sub formă de mucus, în cantităţi impresionante; prin limbă, acea limbă încărcată cu care ne trezim deseori dimineaţa şi mai ales în timpul postului. Eliminările prin limbă sunt cele mai toxice; prin limbă se elimină cele mai subtile elemente toxice. De exemplu, dacă îi daţi unui pui de găină să mănânce ceea ce radeţi de pe limbă dimineaţa, el va cădea mort după prima ciugulire.

Eliminări masive au loc şi la nivelul pielii, prin pori. Din acest motiv este greu să stai mult timp în preajma unui om care posteşte. Spălarea corpului cu oţet de mere îndoit cu apă înlătură acest inconvenient. Oţetul dizolvă, în acest caz, diferiţii constituenţi care închid porii şi împiedică eliminarea pe mai departe.

Ce se întâmplă, de fapt, în timpul postului? Organismul, fiind obişnuit să i se dea, cu o anumită frecvenţă, de lucru, vine în întâmpinarea alimentelor cu anumite enzime specifice fiecărui tip de aliment, enzime cu ajutorul cărora sunt digerate alimentele. Însă, dacă organismul mu-şi mai primeşte obişnuita porţie alimentară, are loc, în timp, procesul de fagocitoză. Pe de altă parte, secreţia de acid clorhidric în stomac se diminuează treptat, până la încetarea completă, peristaltismul intestinal încetează şi el, astfel că în două-trei zile senzaţia de foame dispare, iar unele afec-

ţiuni ale stomacului şi, în general ale tubului digestiv, se vindecă tocmai datorită acestui repaus alimentar. Somnul natural revine şi este mult îmbunătăţit, fiind mult mai aproape de ceea ce se numeşte odihnă reală. Recuperarea prin somn este o realitate clară. Sistemele microbian, bacterian şi enzimatic existente la nivelul tractului intestinal dispar şi ele prin acelaşi proces de fagocitoză, lucru extraordinar de folositor viitoarei stări de sănătate, pentru că, se ştie, tocmai acest vechi sistem bacterian a fost cauza suferinţelor noastre anterioare, acel „mâl" intestinal, acea colcăială greu de stăpânit, fixată pe un strat de mucus inimaginabil de consistent şi de dăunător, în defavoarea unui proces normal, natural, de osmoză.

Se ştie că noi suntem mai murdari pe dinăuntru decât pe dinafară şi aceasta datorită modului nostru de viaţă alimentar. Prin post toate aceste murdării dispar, iar la reluarea alimentaţiei, corecte de această dată, mucusul intestinal, sistemele bacterian, enzimatic şi microbian se vor reface pe structura unei alimentaţii curate, sănătoase. După reluarea nutriţiei, structura modului de gândire este alta, devenim mai înţelegători, mai buni, avem o gândire mai eficientă, mai aproape de adevăr. La nivel fizic, faţa este mai destinsă, privirea mai vie, mai expresivă, pielea mai catifelată, sângele – având acum parametri calitativi normali – îşi poate îndeplini funcţia de a hrăni corect celulele organismului, fiind totodată capabil să preia elementele toxice şi să le antreneze spre ieşire. Sângele curat face cu mai multă eficienţă legătura dintre fizic şi bioenergetic, astfel încât poţi avea nişte calităţi intuitive mai dezvoltate; îţi poţi descoperi proprietăţi telepatice pe care nu le-ai observat anterior, priveşti lumea cu alţi ochi. Acestea sunt realităţi şi nu închipuiri!

Postul vindecă fundamental; el are efecte benefice asupra întregului organism, nu numai asupra unui singur organ, acţionând la nivel subtil chiar asupra cauzei care a provocat degradarea sănătăţii şi parcurgând astfel drumul invers al unei boli manifestate, mai vechi sau mai noi. De pildă, dacă o persoană a avut o infecţie pe care a stopat-o cu antibiotice, în timpul postului trece din faza cronică prin faza acută spre vindecare. Deci, în timpul postului, cu o ciclicitate de 3, 7, 14, 21, 28 de zile apar aşa-zisele crize de eliminare sau de vindecare care, de multe ori, sunt deosebit de greu de suportat. Dacă nu s-a înţeles mecanismul acestui sistem, se pot trage concluzii greşite şi se pot interpreta negativ rezultatele postului, deşi acestea pot fi deosebit de bune. De exemplu, corpul unei fetiţe aflate în tratamentul domnului Valeriu Popa pentru psoriazis, s-a acoperit după un timp de furuncule din care ieşea un puroi urât mirositor fără însă ca fetiţa să facă febră. Speriată, mama fetiţei s-a dus la medic, care i-a administrat imediat un antibiotic, oprind astfel un proces de eliminare firesc. Ce păcat că medicina alopată nu acceptă această metodă atât de simplă dar mai ales atât de eficace a postului!

Nu doresc să intru în conflict cu medicina, cu lumea medicală. Nu mă erijez în doctor şi nici în vindecător. Doresc doar să împărtăşesc din acumulările şi din experienţa mea în acest domeniu, rezumabile la a trăi sănătos, în armonie cu natura, folosindu-mă de legile ei.

Aş vrea să dau doar câteva exemple din care rezultă că medicina modernă nu se ocupă de cauzele bolilor, ci doar de efectele acestora:

- Te doare capul? Ţi se recomandă antinevralgice. S-a acţionat asupra cauzei? Nu!
- Bolnavilor cu unele probleme cardiovasculare li

se recomandă (de către unii medici) luarea câte unei aspirine la 8 ore pentru a împiedica formarea de cheaguri de sânge. Este adevărat că aspirina, fiind un acid, dizolvă cheagul şi, pe durata efectului aspirinei, cheagurile nu se mai formează. Dar după aceea? Dezastrele produse de aspirină ca urmare a unui consum săptămânal, lunar, anual, sunt de nedescris. S-a acţionat asupra cauzei? Bineînţeles că nu!

- Ai o infecţie în organism – localizată sau nu; ţi se dau antibiotice care nu fac decât să oprească un proces firesc. S-a acţionat asupra cauzei? Nu!
- Ai făcut temperatură din vreun motiv oarecare: răceală, gripă etc. Ţi se dau antitermice. S-a acţionat asupra cauzei? Nu!

Toate aceste procese, a căror evoluţie vizibilă a fost oprită pentru moment, mocnesc – lucrând pe ascuns, evoluând lent şi ieşind la suprafaţă într-o formă mult mai gravă mai târziu. De exemplu, un pojar închis al copilăriei va evolua la maturitate, în cele mai multe cazuri, spre un cancer. Deci, organismul are legile sale şi îşi face datoria mult mai bine decât orice altă intervenţie din afară. Condiţia de bază este să-i oferi condiţii prielnice pentru a-şi putea face lucrarea.

Postul este un miracol. Domnul inginer Valeriu Popa îl recomanda tuturor celor care veneau la dânsul pentru a li se preciza boala, şi pe care îi îndruma apoi pentru a-şi recâştiga sănătatea. Este şi un mod de selecţie a celor care doresc cu adevărat să se facă bine. Domnia sa considera că sănătatea, fiind un bun personal, este şi o chestiune personală a ta, de care eşti direct răspunzător şi pe care, dacă lupţi, o poţi obţine autovindecându-te. Dumnealui nu te vindeca. Era doar iniţiatorul şi îndrumătorul autovindecării

tale. Lupta îţi revine.

Am văzut vindecate sau în curs de vindecare cazuri deosebit de grave, prezentând boli considerate de medicina alopată ca fiind nevindecabile: spondiloză anchilozantă, scleroză în plăci, diabet, anumite forme de cancere, schizofrenie, tumori la cap etc. Am întâlnit oameni aflaţi în tratamentul domnului Popa care ţineau post negru – unii până la 14 zile, alţii până la 21 de zile, iar alţii până la 36 şi chiar 46 de zile. Mărturiile lor sunt extraordinare.

În timpul postului se recomandă a se consuma apă distilată. Am auzit părerea unor medici despre acest lucru: este inuman, e sinucidere curată să bei apă distilată; demineralizează, nu are nici un aport de săruri, duce la moarte! În viziunea medicală, cu dieta recomandată de medicină, într-adevăr, în urma unui consum îndelungat de apă distilată se ajunge la „sărăcirea" organismului. Dar lucrurile trebuie privite altfel. Apa distilată, din punct de vedere chimic, este un element nesaturat. Introdusă în organism, ea absoarbe până la saturaţie sărurile aflate în sistem şi le antrenează spre ieşire. Dar să nu uităm că organismul se debarasează în primul rând de elementele care nu-i aparţin şi, pe o perioadă limitată, nu face decât să scape de elementele nocive sănătăţii – acesta fiind de fapt scopul postului. Cel care ţine post cu apă distilată, după încetarea postului consumă alimente care au un aport substanţial de vitamine şi săruri minerale de tip organic, deci asimilabile, remineralizarea având loc destul de rapid şi cu mare eficienţă, pe când în sistemul medical alopat, în urma dietei respective, nimeni nu va reuşi o mineralizare bună după un consum mai îndelungat de apă distilată. Aşa că medicii au şi ei dreptatea lor...

Însă postul, oricât ar fi de bun, nu este o jucărie şi nu

se poate face oricum şi în orice condiţii. Dacă nu ai un îndrumător sau nişte cunoştinţe minime, nu te poţi încumeta să ţii un post îndelungat. Pe parcurs pot apărea simptome care, interpretate greşit, pot duce la decizii pripite, la concluzii eronate, iar o încetare bruscă a postului şi o reluare neadecvată a alimentaţiei poate duce la dezechilibre mari.

Postul este benefic pentru toţi cei care îl ţin corect, dar nu trebuie să uităm că fiecare individ este o entitate distinctă şi că reacţiile de răspuns ale organismului în timpul postului sunt diferite de la un individ la altul. (De altfel, cred că despre post, ca şi despre yoga pot vorbi numai practicanţii; teoria unui neiniţiat nu este valabilă.) Postul fără clismă este un mijloc de autointoxicare. În timpul postului, după cum spuneam, au loc eliminări masive de elemente toxice, de deşeuri care, prin procesul de osmoză inversă, datorită încetării peristaltismului intestinal şi a lipsei alimentelor care fac tranzitul, rămân în intestin şi, nefiind eliminate, reintră în circuitul sanguin, creându-se astfel un adevărat cerc vicios. Nu este adevărată afirmaţia potrivit căreia clisma creează dependenţă. Pe timp limitat, deci numai în perioada postului, sunt absolut necesare două-trei clisme pe zi. La reluarea alimentaţiei se reia şi mişcarea peristaltică intestinală, astfel încât clisma nu mai este necesară.

Ieşirea din post este mai importantă decât postul însuşi. În timpul postului, după cum spunem, are loc acel proces de fagocitoză, peristaltismul încetează, sistemele bacterian, microbian etc. tind să dispară, iar pereţii intestinali sunt lipsiţi de acel mucus de protecţie, ceea ce face ca tubul digestiv să se subţieze. De aceea, revenirea din post se face cu alimente de protecţie consumate în cantităţi mici, capabile să formeze încetul cu încetul flora intestinală, enzimele necesare digestiei. Revenirea din post durează cel puţin 70% din durata postului însuşi.

Aş mai adăuga un fapt deosebit de important pentru cei care au tumori, chisturi, noduli. Dacă o persoană prezintă astfel de probleme, pe cale medicală i se aplică chimioterapia, cobaltoterapia şi/sau intervenţia chirurgicală de extirpare. S-a acţionat asupra cauzei procedând astfel? Nu! Dacă ţinem seama de faptul că dezvoltarea celulelor canceroase are loc în mod anarhic, nemaiputând fi controlate de sistemul central şi formând tumori, chisturi, noduli, în principal din cauza alimentaţiei nesănătoase şi a stresului, trebuie să admitem că acest rău care este cancerul (determinată de factorii mai sus menţionaţi), este o stare biologică şi nu o boală în sine. Că este aşa, o confirmă sutele de cazuri rezolvate de Valeriu Popa. Prin posturi, alimentaţie specifică şi alte proceduri, acei noduli, acele chisturi şi acele tumori, se resorb şi dispar. Lumea ştiinţifică ar trebui să se aplece asupra acestui fenomen şi să încerce să-l explice, nu să-l ignore din orgoliu şi vanitate.

Este mare păcat ca atâţia bolnavi să fie mutilaţi prin intervenţii chirurgicale şi să moară numai pentru că, după cum pretind numeroşi medici, „metoda domnului Valeriu Popa nu are o explicaţie ştiinţifică".

I-aş întreba pe aceşti medici: câţi din cei cărora li s-a aplicat cobaltoterapia şi intervenţia chirurgicală au şansa, statistic vorbind, de a depăşi cinci ani de viaţă de la intervenţia respectivă? Aş încheia consideraţiile mele despre post cu ceea ce spunea doctorul Nicolaevici: „unde postul nu vindecă, nimic nu vindecă!"

Mihaela Macnair, S.U.A.

Când întâmplarea mi-a scos-o în cale pe prietena mea din copilărie, Sanda, nici nu bănuiam ce turnură va lua viaţa mea! Citisem în revista *Flacăra*, condusă de Adrian Păunescu, despre domnul Valeriu Popa, dar Sanda îl cunoştea personal şi m-a îndemnat să vin în parcul „23 August" unde Valerică vorbea zilnic despre diete, sănătate şi principii de viaţă. La vremea respectivă aveam nişte simptome cărora nici un medic nu reuşise să le vină de hac: aveam palpitaţii, eram obosită tot timpul, trebuia să mă culc cel mai târziu la ora 20,30 şi slăbeam încontinuu, în pofida a tot ceea ce mâncam; la nici 27 de ani devenisem grija întregii familii.

Valerică era extrem de carismatic, predica cu multă pasiune vegetarianismul, „hrana vie" şi remediile naturale. Mi-a fost de-ajuns să-l ascult într-o duminică, ca de a doua zi să aplic principiile pe care le descrisese.

În 5 luni mi-am redobândit energia şi pofta de viaţă, greutatea corporală s-a stabilizat, puteam să citesc până la miezul nopţii şi să mă trezesc a doua zi odihnită şi bine dispusă. Pe scurt, problema mea pe care nici un medic endocrinolog, cardiolog, generalist n-a putut-o diagnostica – era rezolvată. De atunci am păstrat întotdeauna la îndemână ceaiuri medicinale, miere şi polen ca remedii de bază alături de o dietă echilibrată.

Mulţumesc Valerică!

Steluţa Mateescu, 60 de ani, Ploieşti

Întâlnirea cu domnul Popa a fost pentru mine unul dintre darurile pe care mi le-a făcut viaţa, poate cel mai mare. Dar să o iau de la început.

Anii 1985-1986. Răceam mereu şi întotdeauna făceam faringite sau amigdalite. Tratamentul prescris de medici consta în penicilina V, pe care o sugeam. Pe moment boala ceda, dar revenea. Mi se prescria din nou penicilina V şi continuam în acelaşi mod până când am dezvoltat o candida puternică de care nu mai puteam scăpa.

Am fost consultată de 10 medici (ORL şi boli de piele) şi toţi mi-au dat tratamente medicamentoase şi mi-au recomandat badijonări locale, dar fără nici un rezultat. Mi-au indicat operaţia de extirpare a amigdalelor pentru îndepărtarea focarului de infecţie. De fiecare dată am întrebat: „Domnule doctor, mă vindec? Scap de această boală care nu mă lasă nici să mănânc, nici să dorm?" Primeam acelaşi răspuns: „Nu ştiu!" Aşa că nu m-am operat! Într-un final am descoperit medicamentul „Pimafucin" pe care mi l-a dat o farmacistă. În sfârşit, am scăpat! În toată această perioadă am muncit foarte mult iar stresul şi oboseala îşi spuneau cuvântul.

La domnul Popa am ajuns în ianuarie 1987 printr-o prietenă bună, pentru a-i cere ajutorul pentru o persoană foarte dragă mie, care atunci era internată în spital. După ce mi-a spus ce trebuia să facă, s-a uitat la mine şi mi-a zis: „Poţi să ţii şi tu un regim". Îl redau aproximativ: o zi – 2 litri de apă distilată, următoarea zi – 2 litri de apă, o jumătate de kilogram de mere, 4 nuci şi un sfert de pâine nea-

gră, timp de 45 de zile, alternativ.

Mi s-a părut imposibil de făcut aşa ceva.

Anul 1987 a fost unul foarte greu pentru mine. Aveam o stare fizică foarte rea, aşa încât, în primăvara anului 1988, candida a reapărut. Am luat Pimafuncin, dar de data aceasta efectul a fost nul. Am repetat tratamentul, însă degeaba.

N-am mai vrut să merg la medici, aşa că m-am dus să-l caut pe domnul Popa (tot cu ajutorul prietenei mele), dar data aceasta pentru mine.

L-am aşteptat şi, când a venit, am vrut să-i spun ce am, dar nu m-a lăsat. Mi-a prins mâna de încheietură şi a început: sinuzită, spondiloză cervicală etc. În 30 de secunde mi-a înşirat toate bolile ştiute şi neştiute de care sufeream. Despre candida – nimic. Mi-a dat o foaie de hârtie să scriu un regim.... Dar nu mai ştiam să scriu! Starea de şoc a fost atât de intensă, încât uitasem să scriu! A zâmbit şi mi-a spus: „Toţi au această stare când sunt puşi faţă în faţă cu ei înşişi".

Mi-am revenit şi am început să scriu. Mi-a dat două regimuri compuse din ceaiuri şi sucuri de legume, grâu încolţit, fructe şi mi-a zis: „Ne vedem la toamnă". N-am avut curajul să-l întreb decât atât: „La ce să mă aştept?" Mi-a răspuns zâmbind: „Stări de rău până la chemarea Salvării; o chemi, vine, dar nu te duci". Şi a plecat.

Mi-am pregătit regimul timp de câteva zile, apoi l-am început. Nu a fost nevoie să chem Salvarea pentru că am fost în fiecare zi la serviciu. Am slăbit de la 60 kg la 47 kg, dar am întinerit cu cel puţin 10 ani (pe atunci aveam 37 de ani). Printre manifestări au fost: coşuri pe faţă şi pe corp, picioare umflate, o tuse teribilă timp de 3 zile, care a apărut şi a dispărut brusc, însoţite de expectoraţii puternice. În

schimb, aveam o stare de bucurie, un tonus teribil, un somn odihnitor şi convingerea că orice boală poate fi vindecată cu un astfel de regim.

M-am dus în toamnă în parc, împreună cu tatăl meu. Când m-a văzut, domnul Popa a pus o mână deasupra capului meu şi a zâmbit (mă testa energetic, aşa cum o făcuse cu 3 luni înainte). Mi-a spus: „E bine!" I-am mulţumit cu lacrimi în ochi.

În sfârşit, găsisem pe cineva care ştia exact ce trebuie să faci ca să-ţi restabileşti starea de sănătate.

A fost începutul. Pe oricine auzeam că are o boală pe care nu o poate vindeca, îl trimiteam sau mergeam eu cu el la domnul Popa.

Am început cu tatăl meu. Îl testase şi pe el atunci în parc şi spusese: „cardiac"! Lua într-adevăr medicamente pentru tensiune şi avea o grămadă de alte afecţiuni, iar tensiunea oscila între 18/9 – 20/12 (sub tratament).

A ţinut şi el din proprie iniţiativă acelaşi regim pe care-l făcusem şi eu. A slăbit de la 91 kg la 62 kg (în 45 de zile), dar a scăpat de tensiune. După eliminări şi reechilibrare, a rămas cu tensiunea 12/7 – 13/8 fără a lua nici un medicament de scădere a tensiunii, cu tonus de om tânăr (pe atunci avea 68 de ani); muncea foarte mult şi, mai ales, se bucura de viaţă.

Am dus multe persoane la domnul Popa. Cine a ascultat de sfaturile date, a scăpat de multe boli şi şi-a schimbat într-adevăr viaţa. Eu am învăţat de fiecare dată câte ceva, dar mai ales faptul că orice dezechilibru trebuie tratat sub două aspecte: energetic (prin schimbarea atitudinii) şi material (prin regimuri adecvate).

Am început să citesc foarte mult, să înţeleg şi să transmit şi altora ceea ce ştiu.

D.R.I., Focşani

Am 48 de ani şi, mulţumită domnului inginer Valeriu Popa, am ieşit din groapa unde se zbat fără speranţă acei bolnavi diagnosticaţi cu „psihoză discordantă".

Boala a început să se manifeste când aveam vârsta de 17 ani, eram în clasa a X-a, înaintea examenului pentru treapta a II-a de liceu.

Primele simptome au apărut pe nesimţite: scăderea progresivă a randamentului şcolar, stări accentuate de nelinişte, dificultăţi de concentrare, depresie, neîncredere în forţele proprii, pierderea poftei de viaţă, oboseală fizică şi mai ales psihică, nervozitate. În timpul anului am dus o viaţă dezordonată: odihnă insuficientă, eforturi şcolare susţinute, mese neregulate – mâncam pe fugă produse de patiserie şi preparate din carne. Pe măsură ce boala se instala, am început să fumez şi să consum cafea. Am crezut că după vacanţa de vară o să scap de necazuri, însă îmi mergea din ce în ce mai rău. Au urmat multe suferinţe, tratamente medicamentoase şi internări repetate timp de 3 ani – care mi-au deteriorat şi mai rău starea de sănătate. Am fost supus şi terapiei cu şocuri electrice la Bucureşti şi Târgu Mureş, precum şi la come insulinice. Aveam fesele sângerânde şi pline de noduli din pricina injecţiilor. Mă trezeam din somnul indus de medicamente doar ca să mă cufund în somn cu o nouă doză. Oare aceste electroşocuri şi come insulinice pot fi considerate remedii ştiinţifice – produse ale cunoaşterii?... Aceste tratamente m-au traumatizat adânc sufleteşte, această traumă fiind amplificată de instabilitatea mea psihică.

Pentru mine şi pentru mulţi alţii ca mine sau aflaţi într-o stare mai rea decât a mea, salvarea a fost domnul Valeriu Popa şi calea naturistă de autovindecare propusă de domnia sa.

În ianuarie 1984 am început un tratament cu litium carbonic – singurul care m-a ajutat întrucâtva, debarasându-mă de o mare parte de medicamente.

În primăvara anului 1984, când l-am întâlnit pe domnul Popa, această ameliorare a avut un rol important datorită dramului de luciditate dobândit, care m-a ajutat să pot colabora în sensul înţelegerii căii de urmat. M-a consultat altfel decât eram eu obişnuit, doar prin atingerea încheieturii mâinii. În doar câteva clipe mi-a spus de ce afecţiune sufeream precum şi m-a avertizat în legătură cu înaltul grad de intoxicare medicamentoasă – şi asta fără să-i spun dinainte nimic. Am primit o hârtiuţă cu regimul alimentar pentru boli nervoase. Venisem la consultaţie împreună cu o fată care fusese internată împreună cu mine în acelaşi spital, cu acelaşi diagnostic şi aceleaşi simptome. Spre surprinderea noastră, domnul Popa i-a spus că are leziuni pe creier şi i-a dat cu totul alt regim.

Momentul întâlnirii cu domnul Popa a reprezentat o cotitură în viaţa mea, făcându-mă să-mi recapăt încrederea în forţele mele. Am avut puterea să mă vindec prin regim alimentar. Mi-am reechilibrat organismul, respectând principiile naturale şi ducând o viaţă ordonată.

Am început primul regim de autovindecare la data de 2 aprilie 1984 – renunţând încă din prima zi să fumez, iar cam după o săptămână (timp în care am redus progresiv doza) am renunţat total şi la medicamente. A fost o etapă foarte grea, pentru că trebuia să mă obişnuiesc cu noul fel de nutriţie, dar mai ales din cauza crizelor de eliminare de

toxine despre care am fost prevenit de domnul Popa că vor fi dificil de suportat, dar trecătoare. Am depăşit cu bine aceste crize şi am ajuns la o nouă consultaţie după 48 de zile de regim. Atunci, domnul Popa mi-a spus că am câştigat 20 de procente de sănătate şi că merg spre vindecare. Din clipa aceea, am parcurs un drum ascendent şi, o dată cu trecerea timpului, am câştigat o stare de sănătate din ce în ce mai bună.

Autovindecarea n-a fost rapidă, cu rezultate imediate spectaculoase, ci am câştigat-o gradat în timp, până să fie deplină.

Acum sunt sănătos fizic şi psihic, sunt optimist, mă bucur de viaţă şi sunt cârmaciul existenţei mele.

Recomand ca subiect de reflectare şi cercetare medicilor şi semenilor care caută o ieşire din infernul tuturor bolilor, activitatea şi regimurile domnului Valeriu Popa – un adevărat om de suflet care, din acumulările sale de informaţii şi cunoştinţe, fără a avea o diplomă de medic – m-a sfătuit şi m-a condus cu competenţă pe drumul redobândirii sănătăţii.

Cazul meu nu este singular. Am fost martor la numeroase diagnosticări extrem de exacte şi am cunoscut mulţi autovindecaţi, foşti bolnavi incurabili, oameni pe care lumea medicală i-a clasat drept pierduţi.

Chiar dacă domnul Popa a avut altă meserie decât cea de medic, a slujit cauza sănătăţii ca nimeni altul. Avea calităţi morale pe care le manifesta la modul cel mai elevat. Nu întâmplător lumea îi spunea „nenea Omu" sau „tata Valerică", pentru că dânsul a dăruit şi noi am primit. N-a pretins şi nu a luat nicio recompensă materială pentru ajutorul dat, în schimb, l-am văzut bucuros ori de câte ori venea vreun bolnav ce îi aducea vestea că, punând în practică sfaturile lui, îşi recăpătase sănătatea.

În toţi aceşti ani, am avut ocazia să îl cunosc mai bine şi mi-am dat seama că adevărata sa menire era înmulţirea binelui în lume prin trezirea semenilor săi la o viaţă morală, curată, prin întoarcerea lor cu faţa spre Dumnezeu.

Starea de sănătate nu depinde numai de întreţinerea corpului fizic prin igienă şi printr-o alimentaţie sănătoasă. De aceea, domnul Popa îi îndruma pe toţi cei care-l căutau, să realizeze în fiinţa lor o stare de sănătate spirituală cât mai deplină, o stare în care întreaga noastră fiinţă este acordată armonios ritmurilor Naturii. Altminteri, încălcând legile înţelepte ale Naturii şi ale lui Dumnezeu prin comportamentul şi modul nostru de gândire, nu vom putea niciodată să ne eliberăm cu adevărat de boală şi de suferinţă.

Întâlnirea mea cu domnul Popa n-a însemnat doar vindecarea bolii de care sufeream, ci mai ales extraordinara fericire de a fi descoperit – la capătul drumului către vindecare – credinţa în Dumnezeu, după ce toată viaţa am fost cel mai smintit ateu.

De aceea, recunoştinţa mea depăşeşte pe cea care se cuvine unui terapeut din partea pacienţilor săi.

Pentru mine, domnul Valeriu Popa a fost şi va rămâne un adevărat părinte spiritual, un Om căruia îi port şi îi voi purta în suflet până la sfârşitul vieţii o deosebită afecţiune.

Şi ca mine sunt sute de oameni, dacă nu chiar mii.

Ovidiu Harbădă, Şinca Nouă

Într-o zi sună Sanda şi mă roagă să scriu câteva rân-

duri despre Valeriu Popa – mărturii concrete, căci asta aşteaptă lumea.

Valeriu Popa s-a apropiat de Dumnezeu mai mult prin intermediul ştiinţei pozitive, fiind interesat să probeze ideile spirituale care îl ghidau în viaţă.

Dânsul afirma uneori că nu poate să explice ceea ce se face prin el (Valeriu Popa nu spunea că el face, ci că prin el se face).

Timp de 5 ani cât am locuit cu dânsul, am fost aproape zilnic martor al unor fenomene ce depăşesc normalitatea ştiinţifică, raţională a lumii în care trăim. Despre diagnosticările şi tratamentele recomandate de dânsul, precum şi despre rezultatele spectaculoase obţinute prin metoda lui, s-a scris până acum în nenumărate rânduri.

La Omul Valeriu Popa descopereai manifestări ale iubirii divine, uneori o asprime în atitudine ce venea din cunoaşterea fermităţii legilor divine, precum şi un comportament ce ţinea de firescul vieţii de zi cu zi a unui om normal.

Atins de harul lui Dumnezeu, Valeriu Popa a rămas o taină.

Doresc să evidenţiez un aspect poate mai puţin spectaculos al omului Valeriu Popa, dar care, după mine, este temelia realizărilor sale şi semnul sfinţeniei lui.

Există mulţi semeni – fie ei laici sau oameni ai bisericii – care probează existenţa unor însuşiri aflate dincolo de firescul nostru uman. Prin voinţă, exerciţiu, dietă, practici spirituale, pot fi dezvoltate aceste aptitudini. Sau te poţi naşte cu ele. Dar asta nu înseamnă în mod obligatoriu că ai şi parcurs etapele apropierii de Dumnezeu.

Valeriu Popa m-a ajutat să înţeleg esenţialul. Scopul pentru care am venit la viaţă este desăvârşirea morală –

sau mântuirea, cum spune creştinul.

Aceste însuşiri date de Dumnezeu unor oameni (aşazisele capacităţi paranormale) sunt de folos numai dacă le folosim în slujba Divinităţii, fără să ne arogăm niciun drept sau foloase personale de pe urma lor. Valeriu Popa a trăit cu această ardoare pe care o are cel ce îl caută pe Dumnezeu, dornic să se apropie cât mai mult de desăvârşirea morală.

Harul pe care el l-a primit, muncind toată viaţa ca să-l păstreze şi să-l facă roditor, i-a ţinut existenţa pământeană sub semnul iubirii şi al slujirii oamenilor.

Reamintesc câteva fraze rostite de dânsul în urmă cu mai mulţi ani, într-o discuţie binecuvântată.

„Întrebare: Ce sfat îi puteţi da poporului român?

V.P.: Să devină Mecca, aşa cum este scris.

Întrebare: Ce este foarte important pentru noi?

V.P.: Credinţa, adevărata credinţă şi adevărata religie.

Întrebare: Ce vă doriţi cel mai mult?

V.P.: Pe voi – cei de jos – să vă văd realizaţi spiritual, să nu vă pierdeţi. Să nu uitaţi de Dumnezeu.

Întrebare: Despre actul de vindecare ce ne puteţi spune?

V.P.: Vindecătorii să-i înveţe pe oameni să nu mai greşească. *Vindecarea nu este totul.* Ea presupune o formă de suferinţă pentru plata unor greşeli şi şansa de a învăţa ceva. Mai sunt vindecările miraculoase, instantanee, dar acestea sunt excepţii, mărturii ale proniei cereşti. Cei care îşi ajută semenii – să o facă, pe cât posibil, dezinteresat. Misiunea tuturor este să evoluăm – şi numai cu ajutorul credinţei putem să o facem. Învăţaţi-i pe oameni să se întoarcă la credinţă, să-L recunoască pe Dumnezeu şi, dacă o vor face, vor primi bonificaţii, li se va uşura soarta.

Întrebare: În încheiere, ce ne puteţi spune?

V.P.: Iubiţi-vă şi fiţi îngăduitori!"

Preocuparea pentru sănătatea noastră, pentru binele nostru fizic şi psihic sunt fireşti. Dar numai ea singură, rămâne tot la un nivel ce ţine de egoismul nostru. Dacă aspirăm să ne apropiem de cel care pentru noi este Fiul lui Dumnezeu, Iisus Hristos, e nevoie de mai mult.

Valeriu Popa este un exemplu în acest sens. Zi de zi, la serviciu, pe stradă, în parcuri, în maşini, acasă – a ajutat mereu semenii care-l căutau, sacrificându-şi liniştea, sănătatea, familia, propria viaţă. S-a dăruit total, nu a făcut compromisuri, nu şi-a instituţionalizat harul, luptând până la moarte pentru convingerile sale.

A trăit şi a murit ca un vindecător spiritual – convins pe deplin că faptele de iubire şi cunoştinţele ştiinţifice din toate domeniile care ne ajută să fim mai buni, reprezintă averea pe care o luăm cu noi dincolo.

Ne-a ajutat şi ne ajută să purtăm cu dragoste şi cu mândrie numele de creştin şi de român.

Nicolae Smeriacov, Bucureşti

L-am cunoscut pe Valeriu Popa în anul 1972, prin şeful meu care avea diabet şi căuta să afle diverse alte metode de vindecare a acestei boli.

Şeful meu a ajuns la el pentru că-şi dorea să se facă un aparat care măcar în parte să copieze capacităţile lui Valeriu Popa.

Iniţial – când am aflat primele informaţii despre regimurile prescrise de Valeriu Popa („2 litri de apă distilată pe zi şi 2 clisme"), am zis că este pierdere de timp. Însă, pe măsură ce mă întâlneam cu dânsul şi vorbea despre ce-

ea ce face, mi-a trezit interesul.

La început, încercam să înregistrez întâlnirile cu Valeriu Popa pe casete audio, pentru că înainte de anul 1989 nu aveam acces la o cameră video. Unele dintre aceste întâlniri aveau loc acasă la şeful meu. Îmi amintesc că după o asemenea întâlnire ce s-a terminat târziu în noapte, ducându-l acasă cu maşina mea pe Valeriu Popa, i-am spus acestuia că nu ştiu de ce vin la aceste întâlniri pentru că eu sunt sănătos, iar dânsul mi-a răspuns că „nimic nu este întâmplător şi nimic nu se face fără interes".

Acum, după atâta timp, îmi pare rău că n-am fost mai des la întâlnirile cu Valeriu Popa şi că n-am reuşit să procur mai multe casete video ca să-l pot filma.

Când am fost la prima întâlnire care a avut loc la spitalul Cantacuzino, a participat şi unul dintre colegii mei de serviciu care avea ceva probleme de sănătate şi dorea să fie ajutat. Întrucât îi transpirau foarte tare picioarele, îşi dăduse cu nişte substanţe împotriva mirosului. Valeriu Popa l-a examinat de sus până jos, iar când a ajuns jos, i-a spus că este ceva în neregulă cu picioarele lui şi că nu poate să vadă ce are acolo. Atunci am aflat de la acel coleg că încerca să rezolve problema transpiraţiei şi a mirosului prin diverse remedii.

După 1989 am început să filmez întâlnirile cu Valeriu Popa. Apoi am realizat o statistică pentru Valeriu Popa; dânsul îmi trimitea bolnavii care ţineau regim la fiecare 40 de zile să îi filmez şi să îi fotografiez pentru a putea urmări evoluţia acestor cazuri – care pe mine m-au impresionat mult.

Întâmplarea a făcut ca printre aceste cazuri să fie şi cel al unui copil bolnav de leucemie care fusese internat în spitalul în care lucra doctorul Octavian Popescu. Copilul

s-a vindecat prin metodele lui Valeriu Popa, iar doctorul Octavian Popescu a acceptat această vindecare naturistă şi chiar a scris o carte *Valeriu Popa – mit sau adevăr?*, care, la vremea aceea, a avut mare succes, chiar şi a doua ediţie epuizându-se imediat.

Valeriu Popa îi ajuta pe oameni să se autovindece, la el ajungând şi acei bolnavi trimişi acasă să moară întrucât medicina alopată nu mai avea soluţii pentru ei.

Aniversarea zilei sale de naştere o sărbătoreau cu toţii – bolnavi, sănătoşi, prieteni... – în parcul „23 August", unde aceştia se întâlneau zilnic cu Valeriu Popa. Cu ocazia unei aniversări, am avut ocazia să înregistrez un băiat cu posibilităţi reduse de trai, care reuşise să se vindece de o scleroză în plăci severă – şi care a făcut în faţa noastră demonstraţii de gimnastică, ţinând cont că nu cu mult timp în urmă fusese imobilizat la pat.

Valeriu Popa umbla cu buzunarele cusute pentru ca oamenii să nu-i strecoare bani în ele. Tot ceea ce făcea el pentru bolnavi era gratuit, iar când unii insistau pentru a-l răsplăti, îi trimitea să facă donaţii unui cămin de bătrâni sau de copii, unei biserici. Într-unul din filmele postate pe blogul pe care l-am făcut în memoria sa – www.salvativasemenii.wordpress.com – Valeriu Popa arăta chitanţele respective pe care i le aduceau oamenii şi pe care el le strângea ca amintire. Nu cred să mai existe în lume un om ca Valeriu Popa, care să se dedice complet dezinteresat ajutorării semenilor săi.

Regimul comunist i-a adus suferinţă, făcându-l să-şi piardă slujba pe care o avea în Bucureşti timp de 2 ani, când a fost deportat la Giurgiu, pentru că a fost curios să vadă fenomenul levitaţiei în cercul celor care practicau „Meditaţia Transcedentală". Tot curiozitatea l-a făcut ca

după 1989 să ajungă în mai multe locuri din lume pentru a vedea şi studia metodele alternative de tratare a bolilor. A ajuns în Filipine – la invitaţia unui grup de români din Germania – pentru a vedea metodele prin care aceştia efectuează operaţii fără bisturiu. Filmările făcute de Valeriu Popa în Filipine pot fi văzute pe blogul www.salvativasemenii.wordpress.com.

După mult timp de la plecarea lui Valeriu Popa dintre noi, am cunoscut un fost coleg de serviciu de-al lui, care povesteşte cu încântare (filmul e postat pe blog) cum Valeriu Popa a vindecat un copil fără şanse de viaţă şi cum până la urmă a ajuns şi acest fost coleg să beneficieze de sfaturile lui Valeriu Popa pentru a se vindeca de ciroză.

Valeriu Popa este un subiect inepuizabil.

***

Nicoleta Stănescu, Bucureşti

Experienţa mea cu Valeriu Popa

Motto: *„Ţine minte omule: de la gând şi privire,*
până la gest, vorbă, faptă – totul
se înregistrează..."
– Valeriu Popa –

Cine l-a cunoscut pe Valeriu Popa va înţelege ceea ce am vrut să spun prin aceste rânduri şi îşi va aminti de învăţăturile sale, de sfaturile şi îndrumările pe care a încercat să le dea cât mai multor oameni. „Din viaţă nu rămânem practic decât cu două mari acumulări: cunoştinţele ştiinţifice şi faptele de iubire", obişnuia să spună Valeriu Popa.

Cine nu l-a cunoscut, sper că va găsi în aceste rânduri răspunsuri la câteva din întrebările legate de sănătate, viaţă, moarte şi viaţa de după moarte.

L-am cunoscut pe Valeriu Popa printr-un prieten – un om deosebit, care îl ajuta pe Valeriu Popa la cazuistică, filmând pacienţii înainte ca aceştia să înceapă tratamentul, în timpul tratamentului şi după însănătoşire. M-a dus la dânsul acasă, pentru că mă confruntam cu nişte probleme de sănătate. Pe vremea aceea eram o fumătoare înrăită, ajunsesem să fumez un pachet de ţigări pe zi şi uneori începeam şi al doilea pachet.

Am aflat de la prietenul meu că Valeriu Popa nu accepta să stea de vorbă cu persoanele care fumează, pentru că le considera un pericol pentru ele însele şi pentru familia lor, aşa că am hotărât să mă las de fumat înainte de a merge la dânsul.

Era într-o luni dimineaţa când am luat această hotărâre, numai că organismul meu nu era pregătit pentru o schimbare atât de bruscă şi nu am avut forţa să mă las de fumat dintr-o dată. Am fumat două ţigări în acea zi, spunându-mi în sinea mea că a doua zi voi avea puterea să mă las definitiv. Nu a fost aşa, a doua zi am fumat din nou, dar numai o singură ţigară. A treia zi, miercuri, am mers cu prietenul meu la Valeriu Popa acasă. Locuia într-un bloc din cartierul Vatra Luminoasă, în apropierea parcului „23 August". I-am fost prezentată şi primul lucru pe care l-a făcut a fost să-mi prindă cu două degete mâna dreaptă, între arătător şi degetul mare. Aşa îi verifica dânsul pe toţi pacienţii înainte de a sta de vorbă cu ei. Prietenul meu a încercat să-i spună că m-am lăsat de fumat de câteva zile, dar Valeriu Popa mi-a zis pe un ton răspicat: „trebuia să te laşi de fumat ieri". Am simţit cum mă trec fiorii, pentru că eu nu

spusesem nimănui că nu am rezistat şi am mai fumat şi luni şi marţi. Apoi mi-a pus diagnosticul: „Trei stări precanceroase la ovare, colon şi sân". Mi-a explicat că în plan energetic boala apare cu şapte ani înainte de a se manifesta în corpul fizic. Eu nu ştiam nimic la acea vreme despre aceste lucruri şi am rămas foarte surprinsă de ceea ce mi-a spus. M-a sfătuit apoi să ţin un post de dezintoxicare a organismului timp de 14 sau 21 de zile, consumând 2 litri de apă distilată pe zi şi făcând două clisme, una dimineaţa şi una seara, urmat de o perioadă de 7 zile de revenire, în care nu se consuma decât apă distilată în care s-a fiert o lingură de orez, iar apoi, se adăuga treptat câte un morcov, apoi ţelină, pătrunjel şi alte legume.

Am acceptat imediat să ţin acest post. Se apropia echinocţiul de primăvară şi Valeriu Popa mi-a spus că este perioada când organismul răspunde pozitiv la curele de dezintoxicare. Probabil de aceea începe postul Paştelui în această perioadă. Organismul are nevoie de o perioadă de repaus în care să elimine toate toxinele acumulate peste iarnă.

Am început postul şi, în afară de primele două zile când m-am gândit încontinuu la mâncare şi am avut o uşoară durere de cap, nu am avut alte probleme. După 8 zile de la începerea postului, am mers din nou la Valeriu Popa să îi spun că ţin regimul prescris de el şi mă simt bine. Aveam o problemă legată de apa distilată. Nu prea îmi plăcea gustul ei şi nu reuşeam să beau mai mult de un litru pe zi. Răspunsul domnului Popa a fost că dacă nu pot să beau 2 litri de apă, atunci să beau 4. Am început să râd. „Cum să beau, domnule Popa, 4 litri când eu abia dacă reuşesc să beau unul singur?" Dânsul mi-a spus să îmi pun în fiecare cameră câte un pahar cu apă şi, cum ajung în

bucătărie, în dormitor sau în altă încăpere, să beau câte puţin din acel pahar. Am încercat această variantă şi am reuşit să ţin post timp de 14 zile, după care a urmat perioada de revenire de 7 zile. În această perioadă am slăbit 8 kg. De obicei, se slăbeşte 1 kg. pe zi, dar eu eram mult prea slabă când am început postul şi probabil că nu am avut de unde să mai slăbesc.

După postul de dezintoxicare, a urmat regimul propriu-zis, care era specific pentru fiecare „tipo-caracter". Bineînţeles că era un regim vegetarian. La acesta se adăuga un gălbenuş de ou pe săptămână, brânză de vaci şi lapte smântânit (de preferat – lapte de capră roşie). Valeriu Popa constatase că laptele de capră este cel mai apropiat din punctul de vedere al compoziţiei de laptele de mamă cu care ne-am hrănit cu toţii când ne-am născut. Acest regim a durat 45 de zile, după care am mers iar la Valeriu Popa care, prin metodele sale, mi-a verificat starea de sănătate şi mi-a recomandat un alt regim pe care l-am urmat timp de un an şi jumătate sub îndrumarea sa.

Exemplul meu este unul fericit, pentru că eu nu eram într-o stare gravă când am ajuns la domnul Valeriu Popa şi mi-a fost uşor să ţin acest regim, deşi sunt convinsă că dânsul m-a susţinut energetic ca să îl pot duce cu bine până la capăt.

Valeriu Popa deschisese un cabinet de consultaţii în ghena de gunoi a blocului unde locuia, pe care o curăţase, o zugrăvise şi o amenajase pentru a-i putea primi pe bolnavii incurabili.

În vara anului 1990, Valeriu Popa se afla în cabinetul său, unde, ca de obicei, era lume multă – tineri şi bătrâni, oameni aflaţi în suferinţă care poate că îşi puneau ultima speranţă în el, pentru a-i ajuta să găsească calea spre însănătoşire.

În interiorul cabinetului, pereţii erau plini cu afişe mari, în care erau prezentate cauzele care duc la îmbolnăvirea organismului, tipurile de cancer şi factorii de risc ce contribuie la formarea tumorilor. Îţi dădeai seama din prima clipă că ai de-a face cu un om care a studiat mult şi care abordează un subiect numai atunci când îl cunoaşte foarte bine, un om care inspiră încredere şi curaj pacienţilor pentru a porni la luptă cu boala.

Nu accepta pacienţii decât dacă aceştia aveau un certificat medical în care se menţiona că nu pot fi trataţi pe cale medicală sau în care se recomanda tratamentul inginerului Valeriu Popa, împreună cu două fotografii 13/18, în care pacientul se vedea în întregime pentru ca domnul Popa să-l poată diagnostica în vederea recomandării metodei de autovindecare.

Întrucât acest cabinet era neîncăpător, Valeriu Popa îşi desfăşura activitatea şi în parcul „23 August". Trebuie să precizez aici că nu accepta nici un ban de la nici unul dintre cei care îi cereau ajutorul. Uneori, când aceştia erau prea insistenţi, îi ruga să doneze o sumă de bani unei biserici, unui cămin de bătrâni sau unui aşezământ caritabil, în folosul semenilor noştri. Pentru a evita situaţiile neplăcute, îşi cususe buzunarele.

Îi sfătuia pe cei care îl ascultau ca în sintagmele negative pe care le foloseau, să includă întotdeauna cuvântul „încă". De exemplu: „Nu cred *încă*", „nu înţeleg *încă*", „nu se poate *încă*", „nu vreau *încă*", „nu accept *încă*" etc.

În conferinţele pe care le ţinea în parcul „23 August", le explica celor prezenţi cum se pot hrăni sănătos, iar celor bolnavi, cum pot să se autovindece, oferind pentru fiecare tipo-caracter câte o soluţie.

Câţiva dintre cei care am fost în preajma sa, am înfiinţa Asociaţia Umanitară *Salvaţi-vă semenii* cu scopul de a-i ajuta pe oameni să ducă o viaţă sănătoasă şi să nu se îmbolnăvească, iar pe cei care s-au îmbolnăvit, să se însănătoşească. Am realizat blogul www.salvativasemenii.wordpress.com unde sunt oferite gratuit filme cu şi despre Valeriu Popa, precum şi articole despre acesta. Toţi cei care doresc să-l revadă şi să-l audă pe Valeriu Popa, pot viziona aceste filme, pentru a beneficia de sfaturile sale nedistorsionate de timp şi de povestirile celor care l-au cunoscut sau doar au auzit câte ceva despre dânsul.

***

Viorela Tătulescu, 52 de ani, Piteşti

Pe inginerul Valeriu Popa, domnul Popa, cum îl voi numi în continuare, l-am cunoscut în august 1984. Ajunsesem la limita răbdării; nu mai puteam merge.

După îndelungate insistenţe, am reuşit să-l cunosc prin intermediul unui coleg al tatălui meu, asistent la baza de tratament de la Eforie Nord, unde domnul Popa făcea o serie de băi de plante. Ne-am întâlnit în holul sanatoriului. S-a aşezat în dreapta mea şi a început să-mi descrie starea articulaţiilor. Mi-a explicat că nu am şanse prea mari, dar am insistat. Mi-a cerut să revin peste două zile cu trei poze 13/17: faţă, spate, lateral. După ce i le-am adus, mi-a indicat următorul regim:

PARALIZIE

ALIMENTE RECOMANDATE: orez, grâu, supă de fasole cu grăsime (slănină), lapte cu caimac, legume verzi

fierte, fructe dulci, portocale, mandarine, lămâi, struguri, băuturi reci, suc de fructe. Se bea zilnic, timp de o lună, un litru de suc combinat din morcovi şi rădăcină de pătrunjel.

ALIMENTE NERECOMANDATE: ceai fierbinte, cafea, alcool, condimente iuţi, carne, soia, sare, ulei, ceapă, usturoi, praz, iaurt, oţet, alimente fripte sau prăjite, mâncăruri grase sau grele.

TRATAMENTUL:

- ceai de urzică, împachetări cu paie de ovăz şi frecţii cu tinctură de coada şoricelului, masaje la punctele reflexe din talpă.

Aşa a început totul. Au urmat o serie de regimuri de-a lungul timpului:

- un litru de suc de legume (specific bolii)
- un litru de apă de zarzavat sau un litru suc de mere Ionathan

sau:

- un litru de apă distilată, timp de 3 zile
- 500 g. mere creţeşti sau pătule, timp de 5 zile
- o jumătate de graham şi apă distilată timp de 40 de zile

sau:

post doar cu apă

sau:

regim frugivor:

Între orele 7-11 se bea suc alcătuit din:

470 ml. suc de mere Ionathan,
250 ml. suc de morcov,
100 ml. suc de varză albă,
100 ml. suc de sfeclă roşie,
50 ml. suc de păstârnac,
25 ml. suc de ceapă,

5 ml. suc de usturoi,
50 g. miere de mai.

Prânz – ora 13

500 g. fructe de sezon (cireşe, pere, struguri),
50-75-100-125 g. grâu încolţit,
25 g. miez de nucă,
25 g. miere de mai.

Cina ora 19

500 g. mere Ionathan sau piersici decojite,
50-75-100-125 g. grâu încolţit,
25 g. miez de nucă,
5 g. miere de mai.

Acest regim a fost de bază timp de mai mulţi ani.

Prin 1988, mi-am reluat activitatea. Încet-încet am redevenit un om normal.

Am continuat să vin la domnul Popa şi astfel starea mea se îmbunătăţea încontinuu. Şi astăzi mă întreb cât de mult au contat regimurile şi cât de mult – capacităţile extraordinare ale domnului Popa. E cert că fără Valeriu Popa, regimurile pierd mult din valoare, principala problemă fiind încadrarea corectă a bolii, ceea ce nici un aparat, oricât de performant ar fi, nu reuşeşte la nivelul la care reuşea Valeriu Popa.

Valeriu Popa nu-ţi vorbea de credinţă, te făcea să înţelegi şi să-l iubeşti pe Dumnezeu în adâncul sufletului tău; nu-ţi vorbea de bunătate, te învăţa să fii bun, te învăţa să fii Om.

Cu Valeriu Popa puteai discuta absolut orice, de la Eminescu la matematică sau alte probleme de viaţă. Explicaţiile domnului Popa erau simple, concise, şi-ţi dădeau imaginea reală a subiectului. Pur şi simplu trăiai discuţia. Valeriu Popa nu-ţi oferea un peşte, ci te învăţa să pescuiești. Aşa l-am cunoscut eu, dar Valeriu Popa era exact ceea ce îi trebuia fiecăruia.

Pentru cei ce l-au cunoscut şi înţeles, Valeriu Popa a fost o binecuvântare; pentru alţii – doar o enigmă.

13 februarie 2012

Tudora Staicu, Bucureşti

Din amintirile despre fiinţa care mi-a schimbat viaţa

Mă numesc Tudora Staicu, am 60 de ani, sunt profesor şi sunt încă în viaţă. De ce spun asta? Pentru că acum câtăva vreme nimeni nu credea că voi apuca să mai trăiesc. Nu cred că mai are rost să cufund în propriul trecut şi să aduc de acolo în actualitate toate dezechilibrele pe care le-am provocat, numite boli. Pot să vă spun doar că erau multe şi foarte grave, printre care şi un cancer la sân, care era foarte parşiv, extinzându-se pe ganglioni.

Într-un anumit moment al vieţii mele, când eram convinsă că am ajuns la capătul filmului, Dumnezeu mi-a spus: „Există pe această lume, în această ţară, un om care mă iubeşte mult şi care mă lasă să mă exprim prin el". Acest om se numea Valeriu Popa. El mi-a arătat calea către eliberare. Pentru aceasta îi mulţumesc lui Dumnezeu şi-L rog să-i binecuvânteze sufletul.

După ce am fost operată fără anestezie pe uter, eram epuizată. Rezistasem cu pastiluţele homeopatice date de doctoriţa Tătaru, al cărei soţ m-a dus la Valeriu Popa, care mi-a spus foarte clar: „Ai sângele stricat. Şi uită-te la mine ce-ţi spun: vei ajunge la menopauză şi în trei ani vei fi deja moartă"... Şi aici doresc să amintesc că în perioada în care

m-am tratat alopat, am cheltuit o avere pe medicamente. Luam unele medicamente doar ca să anuleze efectele secundare ale altora ş.a.m.d. Eram – cum se spune – terminată. Dar aveam de crescut un copil, o fetiţă care avea nevoie de mama ei.

Şi atunci când Valeriu Popa mi-a dat verdictul, nu m-am panicat şi nici nu am devenit dependentă de dânsul, ci am avut încredere în mâna lui Dumnezeu care mi-a fost întinsă prin acest om. Dânsul nu-l uita niciodată pe Cel ce este!

Mi-aduc aminte că odată, pe când lucram la nişte desene împreună cu dânsul, încercam să mă plâng de o anumită persoană care era agresivă cu mine şi nu mă iubea deloc. Ştiţi ce a făcut? Şi-a pus degetul arătător la gură şi apoi a arătat cu degetul mare în sus, spre Cer. Şi am înţeles ce vroia să-mi transmită: „Pace minţii tale şi iubeşte-L pe Dumnezeu".

Atunci nu aveam atât de multe cunoştinţe despre motorul de funcţionare energetic al vieţii. Am avut încredere în domnul Popa că ştie ce-mi zice şi, în loc să mă enervez pe persoana respectivă, emiteam către ea, de câte ori puteam, cuvintele „te iubesc" – chiar dacă nu nutream pentru ea acest sentiment – pentru că repetiţia este mama învăţăturii. Astfel m-am eliberat de resentimente faţă de persoana respectivă.

Indiferent unde duc paşii tăi, să ştii omule că nu trebuie să acuzi pe nimeni de energia pe care o atragi spre tine prin gânduri, gesturi, priviri, vorbe şi fapte.

Îi sunt foarte recunoscătoare domnului Popa pentru acel deget pus la gură şi mai ales pentru energia transmisă prin acel gest. Îi sunt foarte recunoscătoare lui Dumnezeu pentru că mi-a vorbit prin domnul Popa. Dânsul mi-a arătat calea, iar eu am mers pe ea.

La întrebarea noastră: „Câţi dintre cei care au venit la dumneavoastră s-au făcut bine?", răspunsul dânsului a fost: „Câţi au vrut ca prin propriul efort să se autodepăşească; eu doar le arăt ce au de făcut!" Iar această autodepăşire este continuă, nu încetează niciodată. Pentru că greşeşti în plan energetic şi mai târziu corpul fizic, hrănit necorespunzător, suportă consecinţele.

Atenţie! Organismul se hrăneşte nu numai cu mâncare! O mare parte din hrana ce-l întreţine este energie. Există un echilibru energetic incontestabil ce poate fi distrus prin propriile noastre gânduri de ură, mânie, frică, frustrare, nemulţumire etc.

Aşadar, primele dezechilibre se înregistrează acolo unde nici nu ne gândim – în plan energetic. Aceste dezechilibre sfredelesc aura umană strat după strat, până ce ajung în corpul fizic, unde simţim durerea. De aceea trebuie să iei drumul de purificare începând cu corpul fizic – aşa cum ne-a învăţat domnul Popa – şi continuând cu rugăciunile de iertare.

Câţi dintre noi au curajul să-şi recunoască propriile greşeli şi neputinţe, şi au puterea să lupte cu ele? Sau cu propriile temeri, frustrări şi neajunsuri? Prea puţini, pentru că este greu să fii cinstit cu tine însuţi.

Am scris această carte după ce domnul Popa ne-a părăsit.

Pe când lucram la planşele cărţii *Naşterea şi moartea* – Valeriu Popa mi-a spus că sunt un artist foarte bun. Aveam încrederea şi iubirea din partea sa, îl aveam pe domnul Popa şi pe Dumnezeu. Apoi inevitabilul s-a produs şi domnul Popa s-a dezbrăcat de „hăinuţa" sa fizică. Cum să scriu cartea fără îndrumarea dumnealui?

Dar, surpriză! Nu am scris cartea (adică comentariul planşelor) singură. Cei care mi-au dictat-o au fost însuşi domnul Popa şi o altă energie şi mai înaltă. Când am reuşit să pun ultimul punct al cărţii, mi s-a deschis o altă perspectivă a cunoaşterii, pe care nu aş fi bănuit-o niciodată.

Minunate sunt căile Tale, Doamne!

Cuprins

Prefaţă....7
Cuvânt înainte....9
Cuvânt despre Valeriu Popa....13
Dumnezeu, iubire, credinţă, rugăciune....19
Cauzele mentale şi spirituale ale bolilor....29
Regimuri concepute de Valeriu Popa....55
Autotratamentul recomandat de Valeriu Popa pentru boli foarte grave şi cancere....72
Regim de dezintoxicare conceput de Valeriu Popa pentru cancer şi bolile precanceroase (45 de zile)....75
Medicamentul ideal: postul....77
Ce este cancerul?....82
Dieta bazică....84
Hrana vie – medicament....89
Sucurile proaspete din legume şi fructe....91
Argila – medicamentul viitorului....123
Grâul încolţit – alimentul miraculos....125
Bitterul „suedez" special....127
Mâncaţi sănătos....130
Cura chinezească cu apă....134
Cura de dezintoxicare de o zi....136
Eliminarea pietrelor din vezica biliară....138
fără operaţie şi fără durere....138
Cataplasmele cu ulei de ricin....141
Reţete tradiţionale....142
Pentru tratarea cancerului....142

Pentru tratarea unor afecţiuni ale aparatului circulator.....147
Pentru tratarea unor afecţiuni ale aparatului locomotor 151
Pentru tratarea unor afecţiuni ale organelor de simţ.....155
Pentru tratarea unor afecţiuni ale glandelor endocrine.....168
Pentru tratarea unor afecţiuni ale aparatului respirator.....173
Pentru tratarea unor afecţiuni ale aparatului urinar 177
Pentru tratarea unor afecţiuni ale aparatului genital.....184
Pentru tratarea unor afecţiuni ale aparatului digestiv 194
Pentru curăţarea limfei 204
Pentru tratarea unor afecţiuni ale sistemului nervos.....207
Reţete naturale pentru combaterea ridurilor.....211
MĂRTURII.....213

Editura Dharana

Alte apariţii:

În colecţia „**Lotus**"

„În zarea nemuririi" de Prentice Mulford
„Karma yoga" de Swami Vivekananda
„Ştiinţa respiraţiei în yoga" de Yog Ramacharaka
„Upanişadele" de Swami Prabhavananda
„Dumnezeu există" de Swami Sivananda
„Incursiuni în Atlantida" de Florentina Mateescu
„Învăţăturile lui Confucius" (Analectele), trad. Traian Călin Uba
„Medicina corpului energetic" de Janine Fontaine
„Medicina chakrelor" de Janine Fontaine
„Suferinţe disprețuite" de Janine Fontaine
„Apa, miracolul vieţii. Terapii interne cu apă" de Mihăiţă Toma
„Dezintoxicarea fizică şi psihică. Tehnici şi produse" de Mihăiţă Toma
„Sistemul imunitar – cheia sănătății" de Mihăiţă Toma
„Vindecarea prin iubire şi iertare" de Mihăiţă Toma
„Miracolul din fiecare" de Ovidiu Harbădă
„Arta vindecării învățată de la Valeriu Popa" de Sanda Ştefan
„Valeriu Popa – îndrumător al cunoaşterii prin ştiinţă şi credinţă" de Ovidiu Harbădă
„Eliberarea de materialismul spiritual" de Chögyam Trungpa
„Antrenarea minții şi cultivarea bunătății pline de iubire" de Chögyam Trungpa
„Jocul Divin. Şansa omului în Univers" de *Alexandru Muşat, Maria Timuc şi Valentin Nedelea*
„Vindecă-te singur cu Sărurile Vieţii" de *Gerhild Baloşan*
„Plante şi miresme biblice" de *Ovidiu Bojor şi Răducanu Dumitru*
„Pledoarie pentru viaţă sănătoasă" de *Ovidiu Bojor*
„Ghidul plantelor medicinale şi aromatice de la A la Z" de

Ovidiu Bojor

„Himalaya, de la ayurveda la medicina modernă" de Acad. Dr. Farm. *Ovidiu Bojor și dr. Laura Miclăuș*

„Aproape totul despre iubire și sex" *de Maria Timuc și Ovidiu Bojor*

„Hipnoza umanistă" *Olivier LOCKERT & Patricia d'ANGELI*

„Autohipnoza pentru începători" *Olivier LOCKERT & Patricia d'ANGELI*

„Shangri La. Frumusețea fără margini a divinului. Calea către fericire" *Marius Ghidel*

„Frumusețe în dar. Vindecarea sufletului. Dumnezeu este chiar dragostea ta" *Marius Ghidel*

„De fapt, eu pe tine te iubesc. Secretul mulțumirii. Adonai Elohim Shemaiya" *Marius Ghidel*

„Recalibrarea ființei" de *Mihai Lucian*

„Vreme și semne" de *Gabriela Popa*

„Antologia vieții. Destinul omului în viața de aici și în viața de dincolo" de *Ioan Bojoru*

„Ghid de armonizare a celor patru corpuri" de *Iulia Oroviceanu*

În seria ***„Academia Integrativă"***

„Puterea cunoașterii" de *Ioan*

„Dansul Energetic" de *Ioan*

În seria ***„Învață să te ierți"*** de Luule Viilma

1. **„Lumina sufletului"**
2. **„Să stagnezi sau să evoluezi"**
3. **„Alungă răul din tine"**
4. **„Căldura speranței"**
5. **„Izvorul luminos al iubirii"**
6. **„Durerea este în sufletul tău"**
7. **„În armonie cu tine însuți"**
8. **„Iertarea adevărată și iertarea mimată"**
9. **„Ghid spiritual pentru părinți, copii, bărbați și femei"**

În seria: **„Cartea de înțelepciune"**

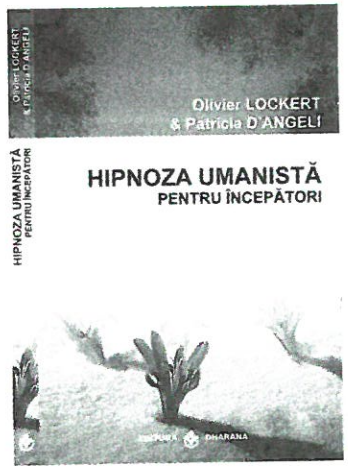
1. **„Pași către tine însuți. Vindecarea cauzală"** de *Maria Timuc*
2. **„Pași către tine însuți. Puterea frumuseții interioare"** de *Maria Timuc*

În seria: **„Personalități și destine"**

1. **„Donator, medic, pacient – Călători prin rânduiala divină"** de *Maria Timuc*
2. **„Ovidiu Bojor – Omul care a cucerit vârfurile. Principii de vindecare fizică, mentală și spirituală"** de *Maria Timuc*

În seria **„Transurfingul realității"** de **Vadim Zeland**

1. **Spațiul variantelor**
2. **Murmurul stelelor dimineții**
3. **Înainte spre trecut**
4. **Dirijarea realității**
5. **Merele cad în cer**



Hipnoza Umanistă pentru începători

De Olivier Lockert & Patricia D`Angeli

„...În Hipnoza Umanistă, persoana aduce ingredientele, povestind ceea ce descoperă în Inconștientul său, și ea este aceea care face cele mai bune alegeri pentru a-și trata traumele emoționale. Totul este făcut cu adevărat pe măsură. Rezultatul: având în vedere că persoana evoluează și se ameliorează, „terenul" său nu mai este propice simptomelor, iar acestea dispar precum un virus alungat de un sistem imunitar

puternic. Întrucât persoana s-a schimbat într-un mod fundamental, nu există niciun risc de recidivă.

...Această tehnică simplă este aplicația directă a noii psihologii explicate în Hipnoza Umanistă. Din moment ce totul este alcătuit din informații, inclusiv noi, atunci inspirația nu mai este doar un concept poetic: este acțiunea spiritului nostru care găsește soluțiile de care are nevoie, în „norii de informații" care ne înconjoară!

Ați văzut deja copiii la școală, căutându-și inspirația și rontăindu-și în același timp stiloul, cu privirea îndreptată spre tavan? Fără a ști, faptul de a avea nevoie de un răspuns, orientează fasciculul Conștiinței noastre spre câmpurile de informații care o conțin.

... Hipnoza Umanistă este ceva ce nu trece decât prin cuvinte, prin spirit. Va trebui ca terapeutul sau coach-ul să se adapteze întotdeauna persoanei, caracterului, ideilor sale etc. Aceasta va fi cheia reușitei. Mai mult, deși Hipnoza este cunoscută pentru tratarea problemelor fizice, aceasta nu este vocația sa principală. Nu este vorba de o formă de „medicină", nici chiar paralelă sau naturală, întrucât nu tratăm direct corpul: tratăm spiritul... iar persoana se simte mai bine - și din punct de vedere fizic, în funcție de caz!

...Așadar, există o parte din noi care nu corespunde niciunei stări de conștiință identificate în mod obișnuit, iar ea ne permite să fim conștienți, chiar și în somn sau sub hipnoză.

Această fațetă a noastră este prezentă chiar și atunci când spiritul nostru conștient obișnuit este dezactivat - iar ea ne stimulează imaginația, capacitatea noastră de a găsi soluții.

Iată faimoasa Conștiință, care se află la baza Hipnozei Umaniste.

Terapia viitorului este informațională

...Altădată, terapeuții foloseau plante sau practicau magnetismul. Astăzi, știm că „materia și energia sunt roadele Conștiinței". În trecut, se știa că Intenția direcționează energia, deoarece ea este sursa. La acest nivel superior trebuie deci să intervenim; la nivelul Conștiinței creatoare și nu al lumii create, care este rezultatul acestei Conștiințe.

...Contrar gândirii materialiste care face ca majoritatea oamenilor să nu creadă decât în ceea ce văd, în Hipnoza Umanistă explicăm că „Nu vedem decât acele lucruri în care credem!"

...Viața ne urmărește gândurile: să facem în așa fel încât ele să se îndrepte în sensul visurilor noastre!

...Un „idiot", un „bolnav" sau un „nebun" reprezintă o Conștiință egală cu a noastră, blocată într-o carapace rănită, care nu o lasă să vadă ceea ce este ea cu adevărat. Avem cu toții un motiv de a ne trăi viața. Având acces la Sinele Ideal (cel mai bun „eu" posibil), cu ajutorul stărilor de conștiință extinsă, putem fi conștienți de motivele existenței noastre și de cel mai bun drum de urmat.

A trăi conectat la *ceea ce suntem cu adevărat* tinde a mări posibilitatea de a experimenta acele „sincronicități" despre care vorbea Jung, acele coincidențe fericite care capătă un sens pentru noi!"

Plante și miresme biblice
Autori : **Ovidiu Bojor și Răducanu Dumitru**

„Atât pentru literatura religioasă, cât și pentru literatura științifică din România, această carte este un eveniment. Cei doi autori și-au unit forțele pentru a crea o conexiune între știință și credință, pornind de la preceptul biblic menționat în Facerea 1:29."

Prof. Dr. Adrian Restian
Membru al Academiei de Științe Medicale

„O carte în care autorii ne „traduc" rețetele scrise de Domnul în plante. Dumnezeu a înzestrat plantele cu frumusețe, cu grație, dar și cu proprietăți vindecătoare și nutritive: ele au fost create, potrivit Vechiului Testament, pentru a ne mângâia sufletul și a ne vindeca și hrăni trupul. Autorii acestei cărți extraordinare,

„Plante și miresme biblice", acad. dr. Ovidiu Bojor și col. farm. Dumitru Răducanu, descifrează structura informațională a unui număr de aproximativ 90 de plante cu puteri terapeutice, menționate în Vechiul și-n Noul Testament. Faptul că plantele au fost create în a șasea zi a Facerii dezvăluie că Domnul - în iubirea și-n inteligența sa uluitoare - a anticipat prin ele remediile pentru bolile posibile ale sufletului și ale trupului omenesc. Câmpiile, grădinile, pădurile și întreaga natură formează o farmacie uriașă, pe care - cu profesionalism, cu îndrăzneală, cu iubire de oameni și cu acurateță - cei doi autori ai cărții „Plante și Miresme Biblice" ne-o arată și ne-o dăruiesc, așa cum este ea „în lăuntru", în partea sa ascunsă, dătătoare de vindecare. Cu alte cuvinte, autorii ne traduc rețetele scrise de Dumnezeu însuși în plante, în flori, în semințe și-n rădăcini, iar noi ar trebui doar să luăm aceste excepționale traduceri și să ne întoarcem la „doctorul divin", încredințați fiind că cel ce a știut că ne vom îmbolnăvi ne-a scris „în plante" și cum să ne vindecăm. Rețetele vindecătoare și hrănitoare se regăsesc în minunata carte a celor doi oameni de știință, care au avut viziunea întâlnirii științei cu credința și a umanului cu divinul, studiind imperiul farmaceutic ascuns în lumea tulburătoare a plantelor biblice.

„Plante și miresme biblice", plante și miresme divine, aș spune eu, este o carte care trebuie să ne stea aproape, căci ea ne va ajuta să ne împrietenim cu plantele și să ne bucurăm că ele sunt un dar divin, care - folosit cu înțelepciune, iubire și credință, la vremea potrivită - ne poate reda starea de bine și chiar sănătatea sufletului și a trupului"

Maria Timuc